



Ciências
ULisboa

IMPACTO DO 2º CONFINAMENTO NOS ESTUDANTES

RELATÓRIO



COORDENADOR

Cláudio Pina Fernandes

15 de Julho, 2021

EQUIPA

*Madalena Pintão Mafalda Carreiro
Maria Inês Ventura João Oliveira
Sofia Rosa*

OBJETIVO

o que queremos estudar

Este é o segundo estudo levado a cabo pela Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa relativamente ao impacto do confinamento nos seus estudantes. O primeiro estudo foi realizado aquando do primeiro confinamento, que precipitou uma revolução abrupta na vivência académica.

A 9 de março de 2020 foi decretada na Universidade de Lisboa a interrupção das aulas presenciais e a passagem para o ensino não presencial. No espaço de poucos dias, a normal organização académica foi forçada a reinventar-se, prolongando-se a nova realidade até final do ano letivo de 2019/2020. O ano letivo de 2020/2021 iniciou-se com uma série de constrangimentos, mas trouxe o regresso às aulas presenciais, ainda que não de um modo generalizado. Mas a 15 de janeiro, em pleno período de avaliações, foi decretado o segundo confinamento, o que acarretou a interrupção das avaliações e um rearranjo do calendário escolar, com o início do segundo semestre a dar-se no dia 8 de fevereiro, em regime não presencial.

Considerando o longo período de constrangimentos que a pandemia implicou e um segundo período de confinamento, a Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa decidiu reavaliar o impacto que o contexto estava a ter na sua população estudantil. O presente estudo tem como objetivos centrais:

- Obter dados relativos às condições de vivência dos estudantes;
- Avaliar o modo como os estudantes se sentem relativamente a diferentes aspetos da sua atual realidade;
- Avaliar o bem-estar emocional, psicológico e social;
- Avaliar dimensões ao nível da inteligência emocional;

OBJETIVO

o que queremos estudar

- Avaliar as estratégias de *coping* mais utilizadas;
- Obter indicadores relacionados com o desempenho acadêmico;
- Fazer a comparação entre os resultados obtidos no segundo confinamento com os resultados obtidos no primeiro confinamento, de modo a compreender a evolução dos diferentes indicadores.

Para o efeito, foi lançado no dia 12 de abril de 2021 um questionário online a todos os inscritos no 1º Ciclo, Mestrado Integrado e 2º Ciclo de Ciências. Esta data correspondeu à 10ª semana após o início do 2º semestre, momento idêntico ao do questionário lançado em 2020. O questionário esteve 2 semanas online, tendo-se obtido 746 respostas válidas, de um universo possível de 5228 estudantes. No anterior estudo, de 2020, obtiveram-se 597 respostas válidas, de um universo possível de 5009 estudantes.

O presente documento é um relatório que compreende uma análise descritiva dos dados recolhidos. São apresentados os resultados obtidos em 2021, aquando do segundo confinamento, e comparados com os resultados obtidos em 2020, aquando do primeiro confinamento, possibilitando avaliar a presença ou ausência de diferenças. Na apresentação dos dados, optou-se por colocar a frequência de resposta nos gráficos, com conversão desses valores para percentagem de resposta no texto de comentário, facilitando a leitura em termos de comparação proporcional.

Será posteriormente efetuada uma análise mais aprofundada de todos os dados, que permitam indagar sobre correlações entre variáveis e extrair conclusões mais precisas.

CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

746
Participantes

Dos quais 378 responderam ao questionário realizado em 2020



CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

No presente estudo, dos 746 participantes, 424 são do sexo feminino (57%) e 322 do sexo masculino (43%), proporção semelhante à obtida no primeiro estudo (56% e 44% respetivamente).

A média de idades da amostra é de 21,3 anos (21,7 anos no primeiro estudo). As idades estão compreendidas entre os 17 e os 52 anos (fig. 1), encontrando-se a grande maioria dos participantes entre os 18 e os 24 anos, sendo o intervalo expectável. É de salientar que 10,9% da amostra tem idade ≥ 25 anos e 3,8% tem idade ≥ 30 anos.

Por subgrupos, verifica-se que a idade média dos inscritos no 1º Ciclo foi de 20,5 anos (21,2 anos na população de referência), em Mestrado Integrado foi de 20,7 anos (21,5 anos na população de referência) e em Mestrado foi de 24,5 anos (25,4 na população de referência).

A idade média dos inscritos no 1º Ciclo no estudo realizado no ano passado foi de 20,8 anos (21,3 anos na população na população de referência), em Mestrado Integrado foi de 20,5 anos (21,7 anos na população na população de referência) e em Mestrado foi de 24,8 anos (25,3 anos na população na população de referência).

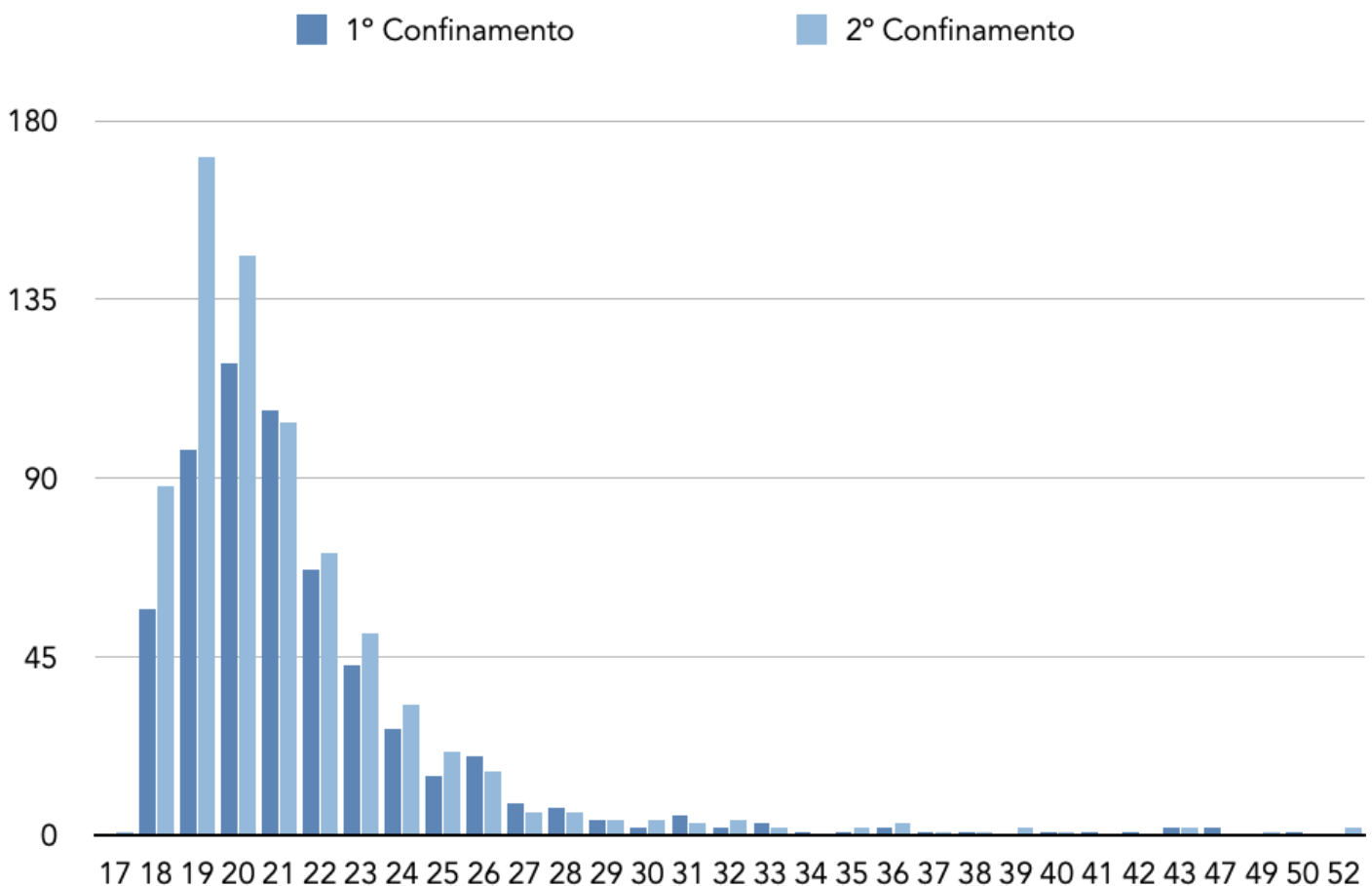


Figura 1. Distribuição das idades dos participantes relativo ao primeiro e segundo confinamento

CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

No ano letivo de 2020/21, a Faculdade de Ciências tem 3251 inscritos no 1º Ciclo, 655 inscritos em Mestrado Integrado e 1322 inscritos em Mestrado, totalizando 5228 estudantes. A amostra deste estudo tem 518 inscritos no 1º Ciclo, 80 inscritos em Mestrado Integrado e 148 inscritos em Mestrado, totalizando 746 participantes. Em termos de peso relativo, o 1º Ciclo representa 69,4% da amostra (62,2% na população de referência), o Mestrado Integrado 10,7% (12,5% na população de referência) e o Mestrado 19,8% (25,3% na população de referência).

Os participantes inscritos em Mestrado Integrado e em Mestrado estão sub-representados face ao peso relativo que estes grupos têm no total de inscritos, facto já ocorrido aquando do primeiro estudo (Mestrado Integrado- 11,7% na amostra, 12,2% na população de referência; Mestrado- 22,8% na amostra, 23,9% na população de referência). Estes dados indicam que os alunos de 1º Ciclo revelaram maior disponibilidade para participarem nestes estudos.

Ao analisarmos a percentagem de alunos que em cada grupo responderam ao questionário, 15,9% dos alunos de 1º Ciclo, 12,3% dos alunos de Mestrado Integrado e 11,2% dos alunos de 2º Ciclo fizeram-no. No ano de 2020, aquando do primeiro confinamento, a percentagem foi de 12,2% dos alunos do 1º Ciclo, 11,4% dos alunos de Mestrado integrado e 11,4% de Mestrado.

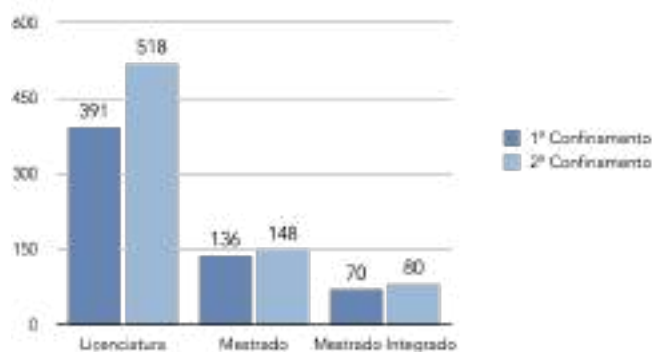


Figura 2. Distribuição da amostra por ciclo de estudos

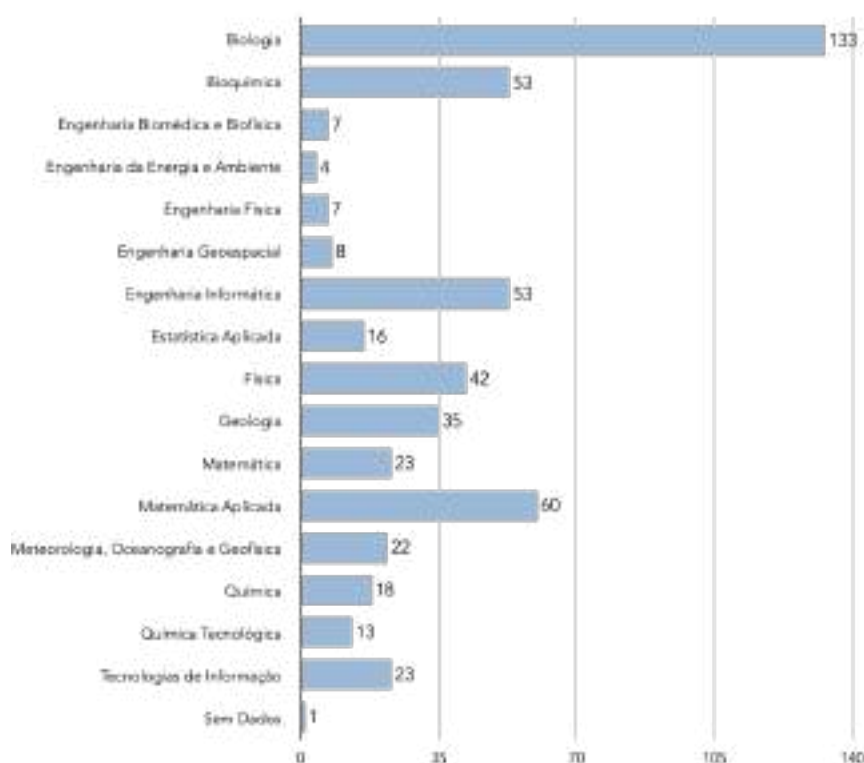


Figura 3. Distribuição da amostra por licenciatura (2º confinamento)

CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

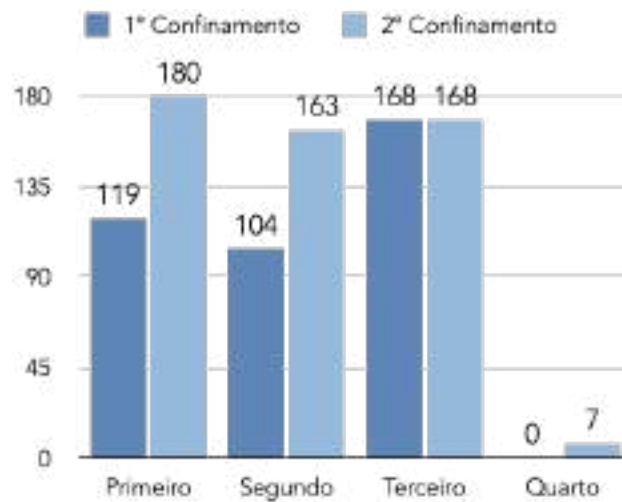


Figura 4. Ano em que se encontram inscritos os alunos de 1º ciclo

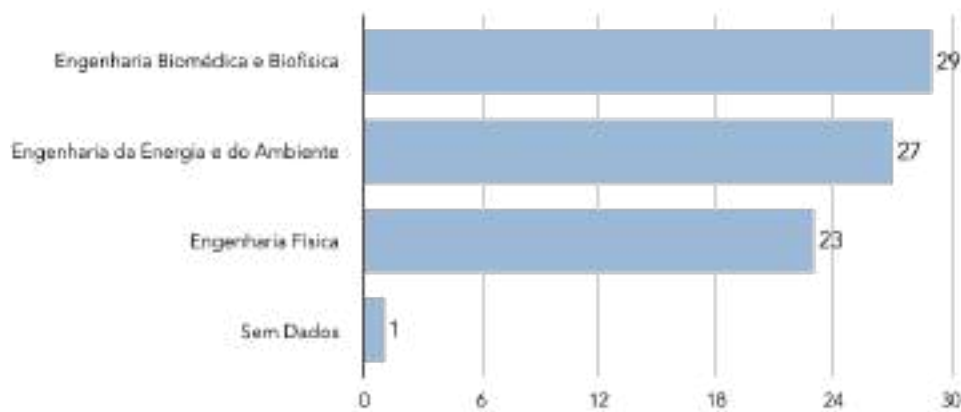


Figura 5. Distribuição da amostra por mestrado integrado (2º confinamento)

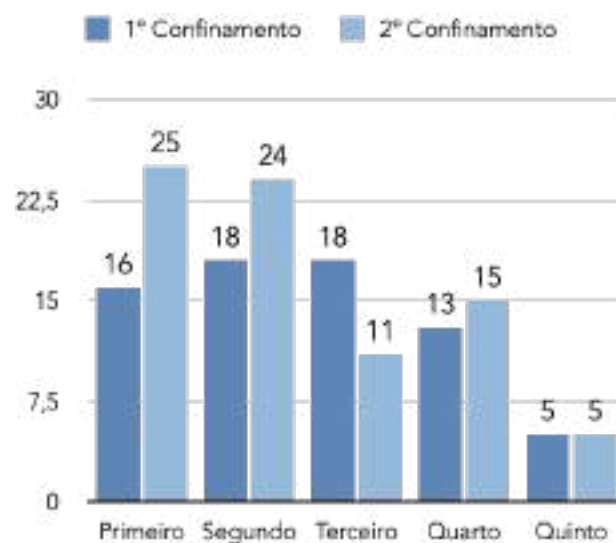


Figura 6. Ano em que se encontram inscritos os alunos de mestrado integrado

CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

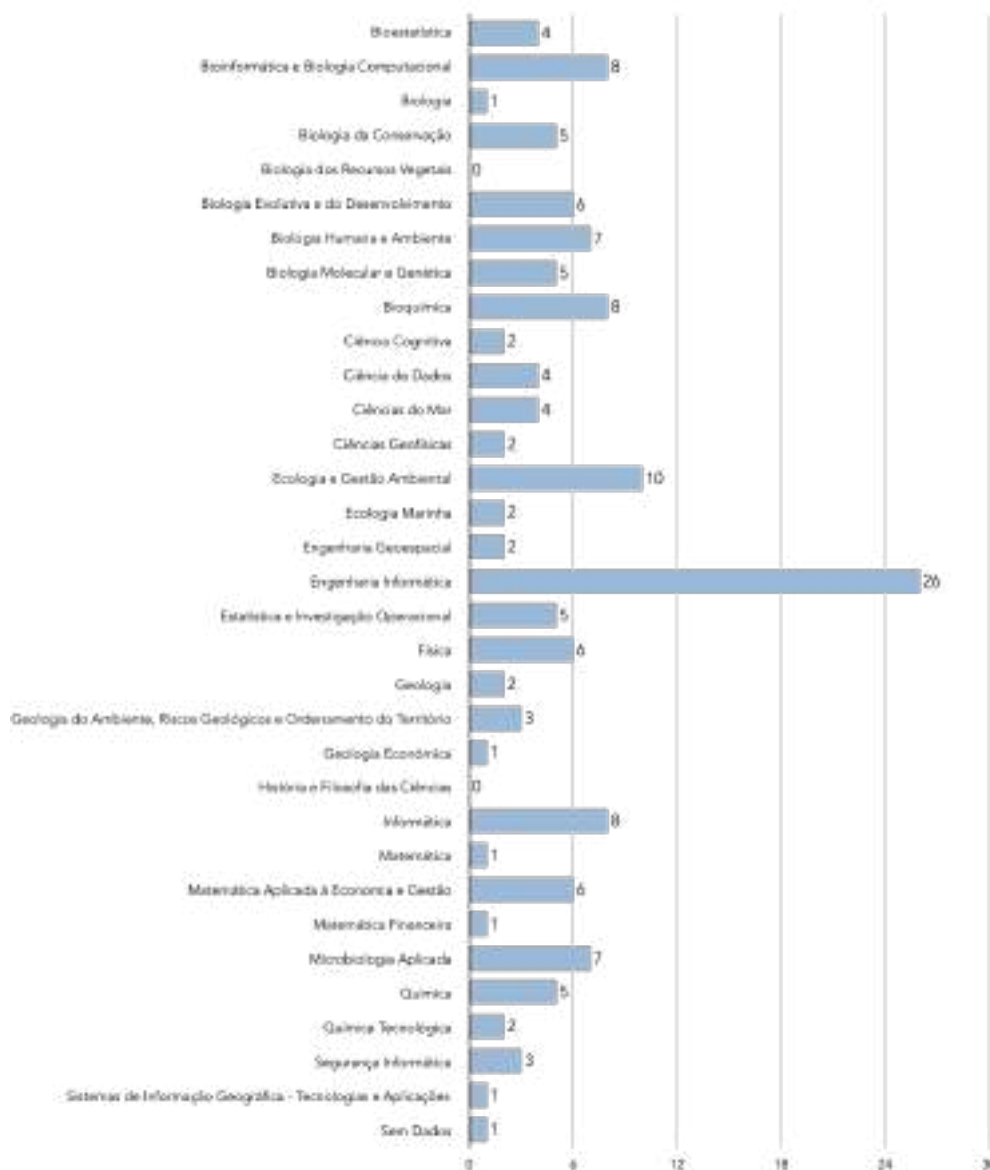


Figura 7. Distribuição da amostra por mestrado (2º confinamento)

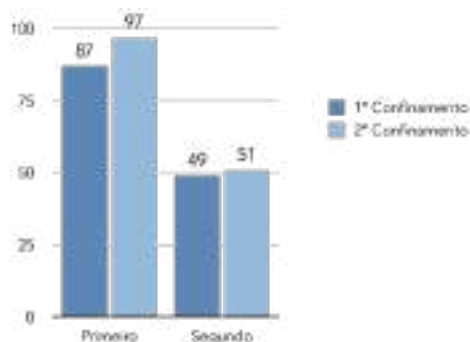


Figura 8. Ano em que se encontram inscritos os alunos de mestrado

Relativamente ao aumento do número de participantes do 1º para o 2º estudo, constata-se que é feito sobretudo à custa de um aumento de respostas entre os alunos dos primeiros anos, quer do 1º Ciclo, quer de Mestrado Integrado e Mestrado. Estes dados podem refletir uma maior vontade destes estudantes em veicularem o seu sentir. São também os estudantes que menos tiveram a experiência de uma vivência académica normativa.

Relativamente aos cursos, embora com ligeiras flutuações, o perfil de formações dos participantes é globalmente equiparável entre o actual inquérito e o de 2020.

CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

No questionário realizado aquando do primeiro confinamento, 60% dos inquiridos assinalavam ser alunos deslocados (fig.9) mas, à data do preenchimento do mesmo questionário, 89% estavam a viver com a família nuclear (fig.10), hipotizando-se que, devido à situação de confinamento, um elevado número de alunos regressou à zona de origem, alterando o ambiente em que estavam habituados a estudar.

No questionário de 2021, verificou-se uma alteração no tipo de resposta. Apenas 34% dos inquiridos afirmava considerar-se um aluno deslocado (fig. 9), mantendo-se o elevado número (83,6%) dos que referem estar a viver com a família nuclear (fig. 10), sendo possível que os alunos tenham optado neste ano letivo por ficar na sua zona de origem, derivado à adoção de aulas não-presenciais.

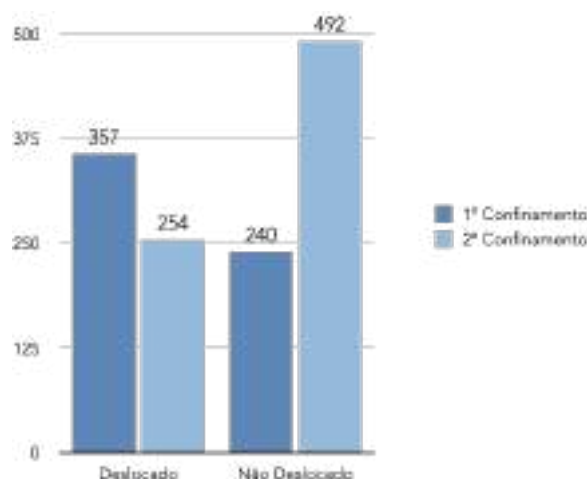


Figura 9. Alunos deslocados e não deslocados da sua zona de origem

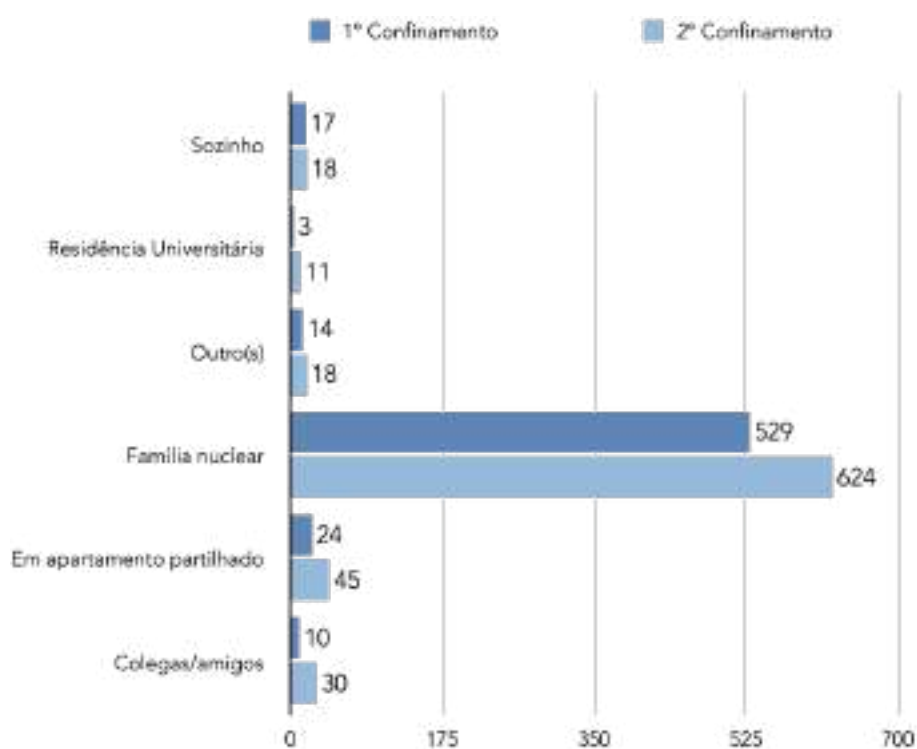


Figura 10. Com quem residem actualmente os estudantes

CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Em 2021, 42,4% dos inquiridos afirmam ter uma relação de cariz amoroso (casado ou namoro), número que diminuiu face a 2020, quando este valor se situava nos 45,6%. Esta diminuição está alinhada com outros indicadores do estudo que apontam para um maior isolamento, mas também com dados mais gerais sobre o impacto da pandemia nas relações de proximidade.

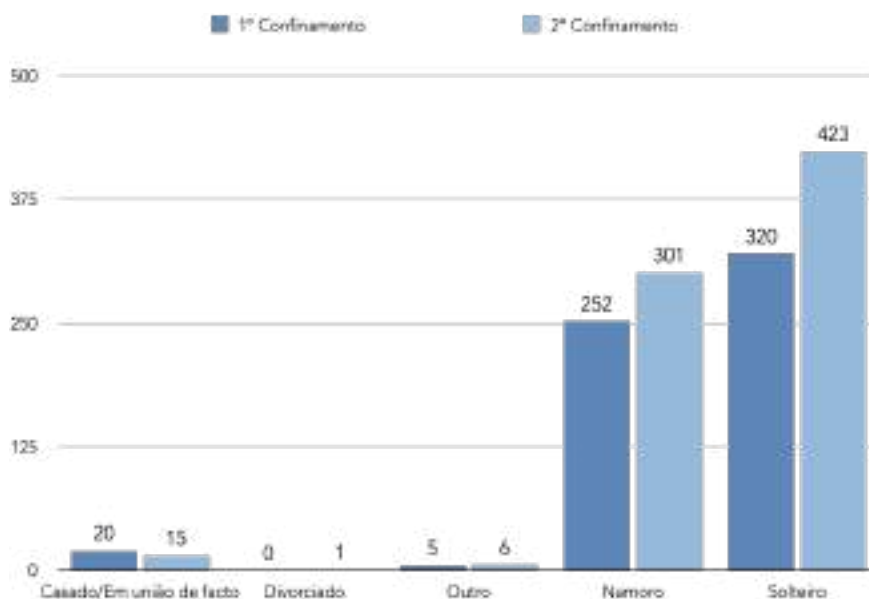


Figura 11. Situação relacional dos estudantes

A questão económica pode ser um elemento de pressão para muitos estudantes, sobretudo pelo facto de ser esperado que todos os alunos tenham equipamento informático adequado, ligação à internet de qualidade e boas condições para estudar em casa. Contudo, aquando do primeiro confinamento, 22,4% da amostra referia ter um nível de conforto económico baixo ou precário (fig. 12). Apesar de este ano a percentagem dos que referem ter níveis de conforto económico baixo ou precário ter diminuído (16,9%), ainda são números particularmente alarmantes e que condicionam o acesso a boas condições necessárias ao estudo.

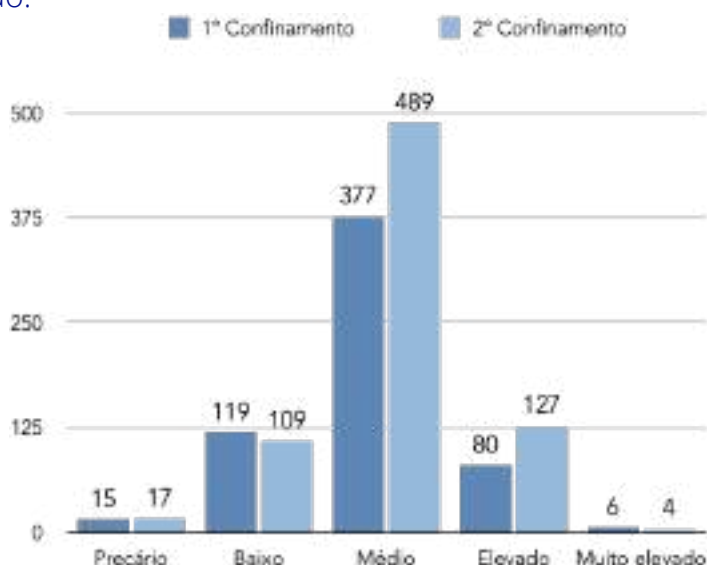


Figura 12. Percepção do nível de conforto económico

ACESSO A CUIDADOS DE SAÚDE E OUTROS BENS

No que se refere ao acesso a bens essenciais (fig.13) e a medicamentos (fig.14), houve uma evolução positiva do primeiro para o segundo confinamento. A percepção de acesso livre subiu de 67,5% e de 58,8%, para 79,4% e 72,4%. Por outro lado, em 2021 não existem estudantes sem acesso e o número dos que referem acesso limitado é reduzido (0,4% no que se refere a bens essenciais e 1,47% no que se refere a medicamentos). Neste sentido, pode-se considerar que estas 2 dimensões estão globalmente asseguradas. Ainda assim, e porque se tratam de condições básicas, a existência de inquiridos com acesso limitado, mesmo que em número reduzido, não deixa de ser motivo de preocupação.

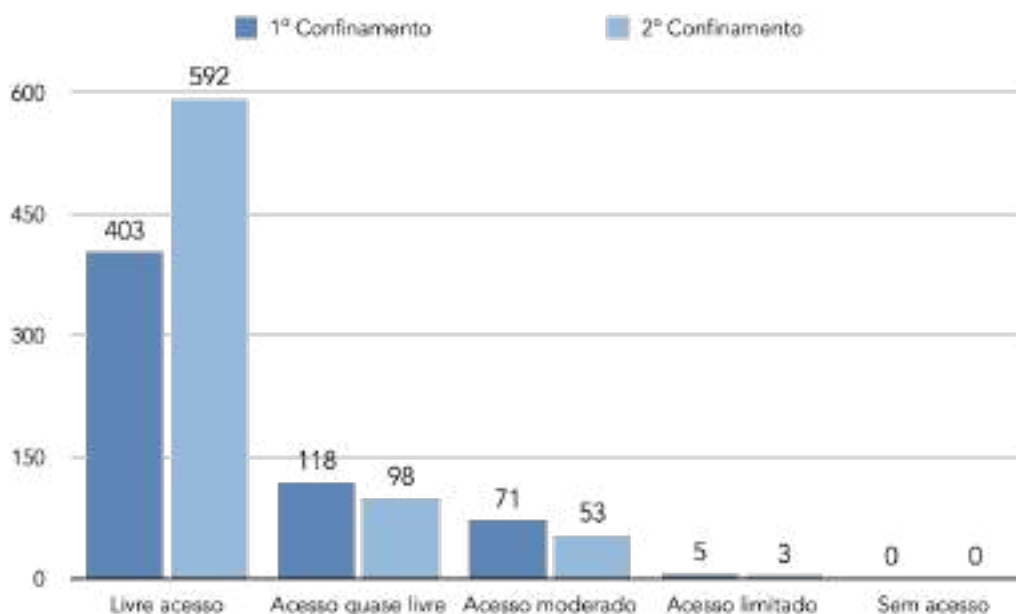


Figura 13. Percepção do nível de acesso a bens essenciais

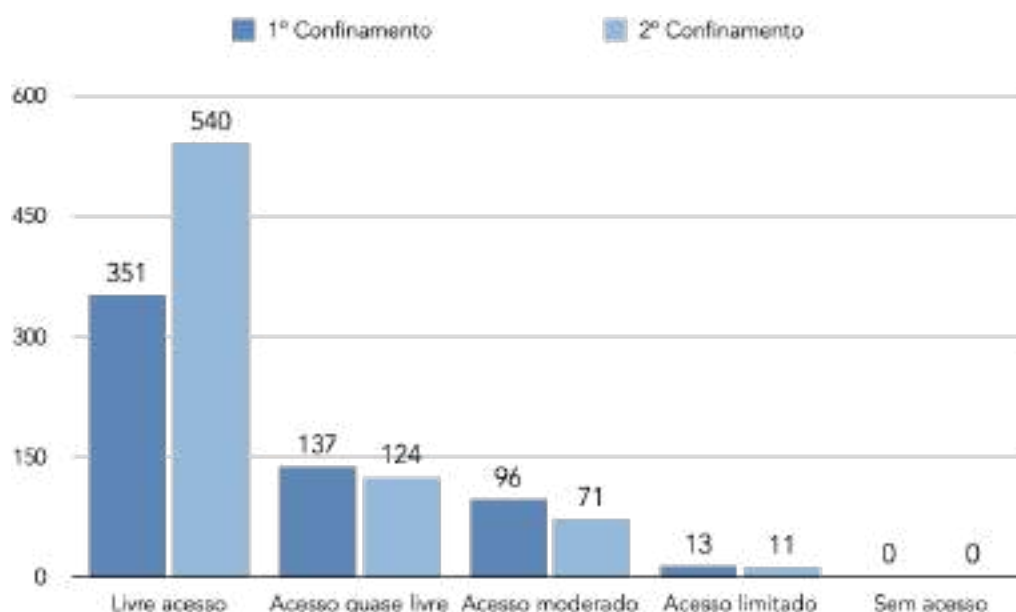


Figura 14. Percepção do nível de acesso a medicamentos

ACESSO A CUIDADOS DE SAÚDE E OUTROS BENS

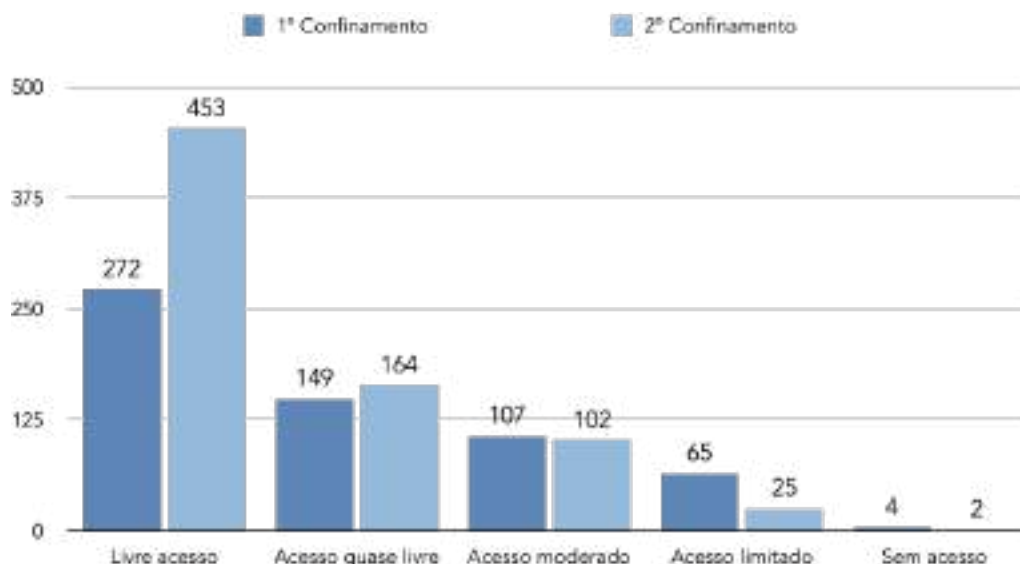


Figura 15. Perceção do nível de acesso a cuidados de saúde

Globalmente, a perceção do nível de acesso a cuidados de saúde melhorou (fig. 15), sendo que há data do segundo confinamento, apenas 3,63% dos inquiridos relatou ter acesso limitado ou não ter acesso a cuidados de saúde, contra 11,56% no primeiro confinamento.

As figuras 16, 17 e 18 apontam, em ambos os confinamentos, para a existência de um razoável acesso a suporte social, a meios de comunicação e a equipamento informático, condições extremamente importantes, pois possibilitam o acesso ao mundo exterior e à ligação com os outros. Ainda assim, 17% dos estudantes que responderam ao inquérito no primeiro confinamento e 12,5% dos estudantes que responderam ao inquérito no segundo confinamento referem ter acesso limitado ao suporte social ou não ter acesso de todo, o que, num contexto de isolamento social, significa uma pressão adicional. Sabe-se da importância do apoio social em momentos de vulnerabilidade, o que acarreta riscos acrescidos para estudantes que se vejam privados desse suporte .

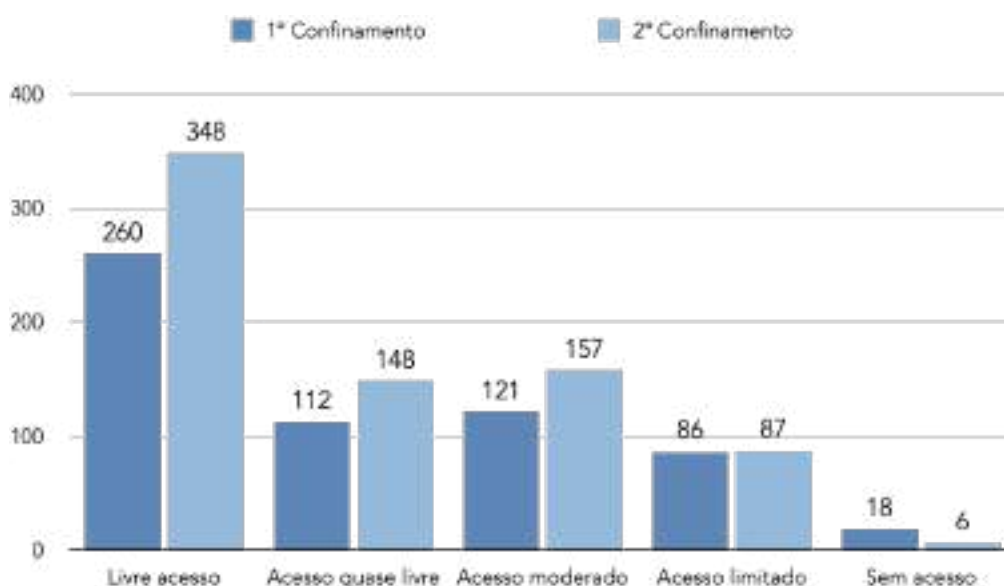


Figura 16. Perceção do nível de acesso a suporte social

ACESSO A CUIDADOS DE SAÚDE E OUTROS BENS

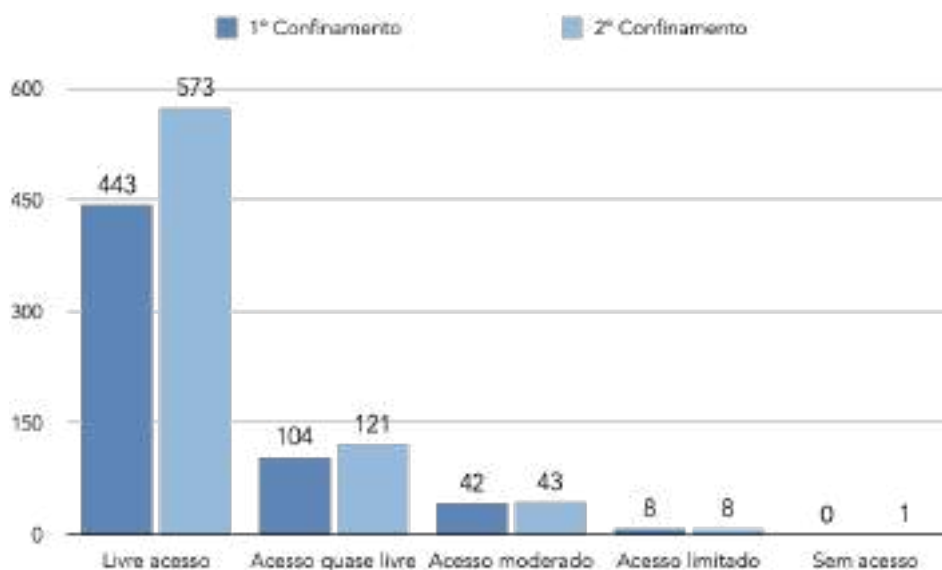


Figura 17. Perceção do nível de acesso a meios de comunicação

As figuras 16, 17 e 18 também indicam uma melhoria geral do primeiro para o segundo estudo, no que ao suporte social, meios de comunicação e equipamento informático diz respeito.

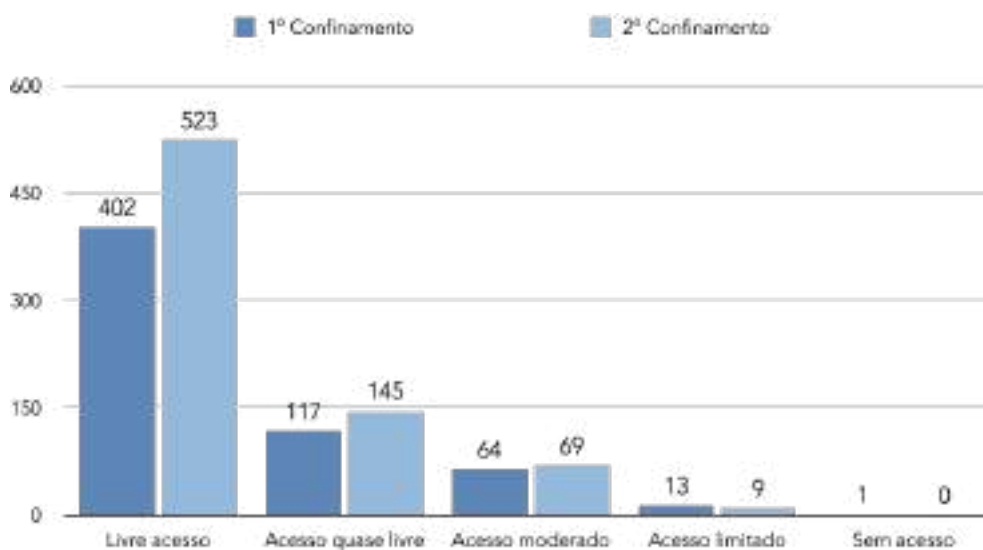


Figura 18. Perceção do nível de acesso a equipamento informático

ASPETOS RELATIVOS AO ESTADO DE EMERGÊNCIA E À COVID-19

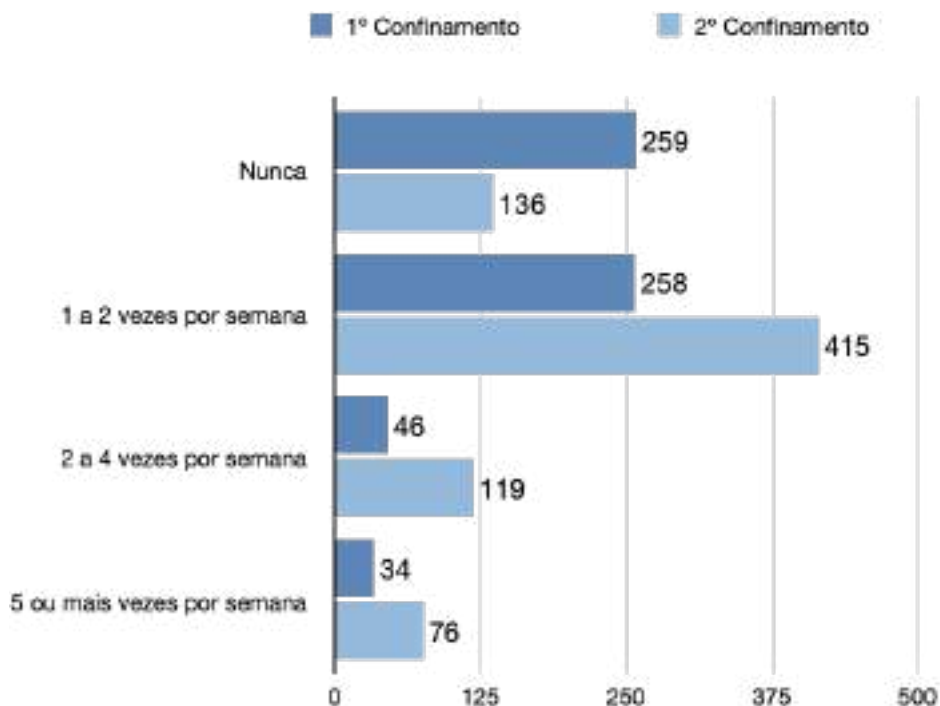


Figura 19. Frequência com que os estudantes saíram de casa na semana anterior (período de confinamento)

Na figura 19 é possível verificar-se um aumento da frequência com que os estudantes saíram de casa no segundo confinamento, em comparação com os resultados obtidos no primeiro confinamento. Em 2020, 43,4% da amostra mencionou "nunca ter saído de casa na semana anterior", sendo que esse valor diminuiu em 2021 para 18,2% da amostra. Possivelmente pela a habituação à situação pandémica - diminuindo o medo associado à doença -, mas também não é de descartar que o início da vacinação no país possa ter diminuído o medo de possível contágio a familiares mais velhos.

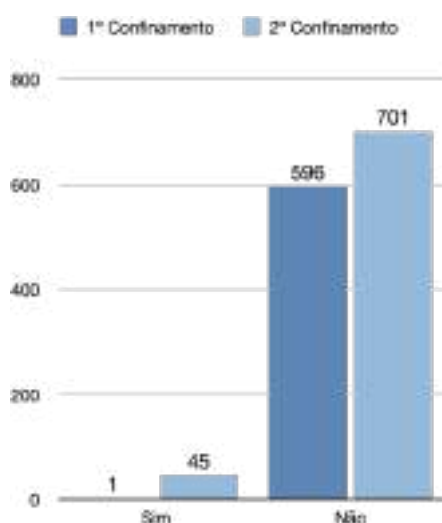


Figura 20. Número de alunos que testaram positivo para a COVID-19

ASPETOS RELATIVOS AO ESTADO DE EMERGÊNCIA E À COVID-19

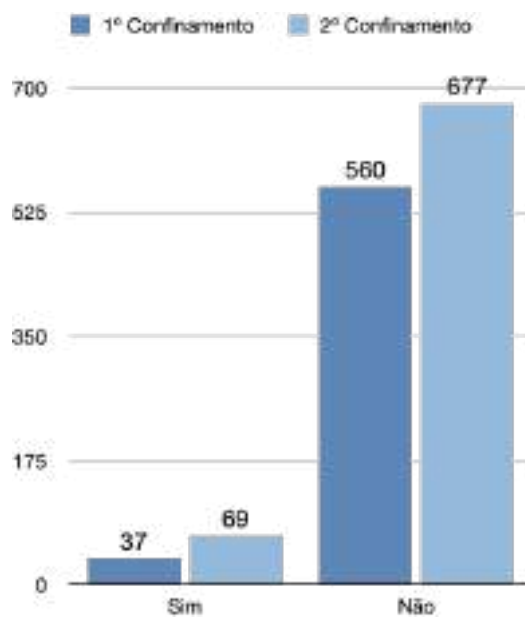


Figura 21. Estudantes com um familiar ou amigo próximo infectado

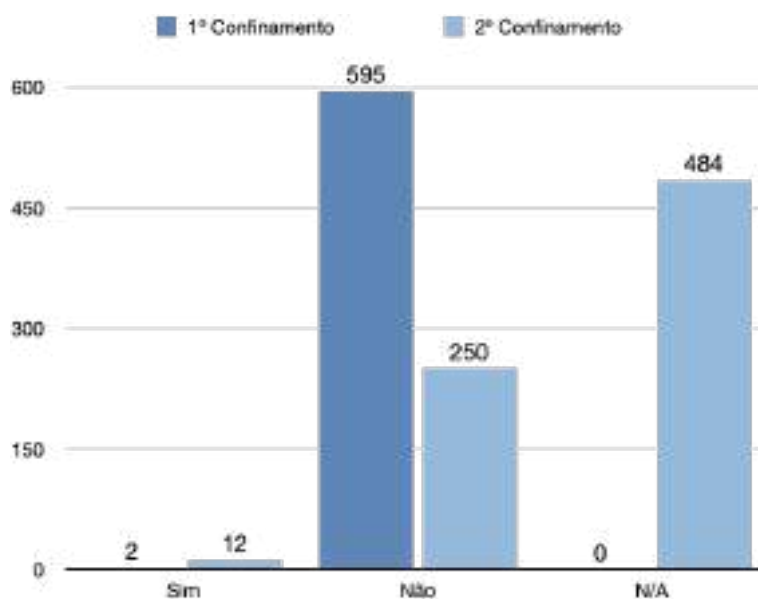


Figura 22. Estudantes a viver com um familiar ou amigo próximo infectado

ASPETOS RELATIVOS AO ESTADO DE EMERGÊNCIA E À COVID-19

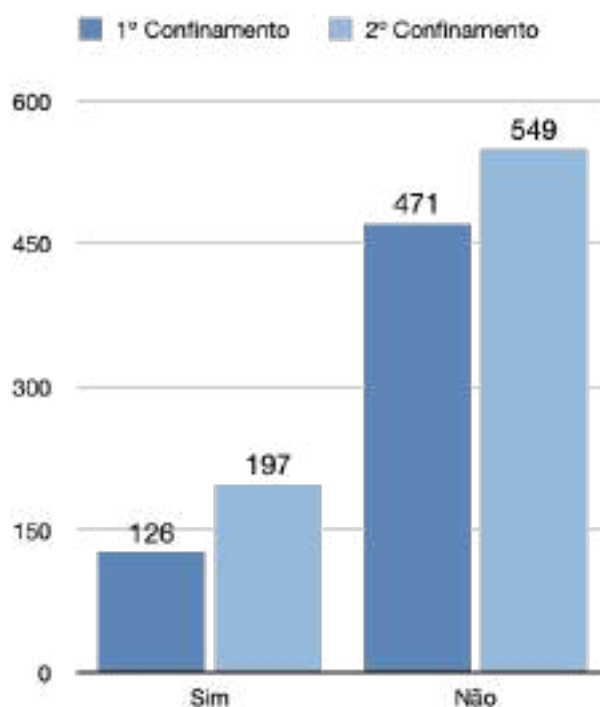


Figura 23. Alunos que referem ter vivido alguma situação difícil durante as últimas 2 semanas, não relacionada com a COVID-19 (e.g. luto, término de relação, desemprego)

A figura 23 indica o número de participantes que identificam a coocorrência de outra situação difícil na sua vida, para além de aspetos relacionados com a COVID-19. Embora o tipo de situação difícil não estivesse discriminado, estas estão normalmente associadas a stressores como, por exemplo, luto, término de uma relação, problemas familiares ou desemprego.

No primeiro confinamento encontramos 126 participantes (21,1%) e no segundo 197 (26,4%) a referirem a sua existência, pelo que ficamos com a ideia da complexidade de muitas situações e da pressão a que alguns estudantes estão sujeitos neste período. Se muitos conseguem mobilizar recursos internos e/ou externos para fazer face a um momento especialmente exigente, outros não o conseguem fazer e serão um grupo de especial vulnerabilidade. Principalmente, tendo em conta que 43 estudantes (21,8%) que relatam ter vivido uma situação difícil nas últimas duas semanas em período de segundo confinamento, também percecionam ter acesso limitado ou inexistente a suporte social. Este facto é um stressor adicional e de grande impacto nestas situações que, além de prejudicar o bem-estar do aluno, pode prejudicar fortemente o seu desempenho académico.

ASPETOS RELATIVOS AO ESTADO DE EMERGÊNCIA E À COVID-19

Como forma de perceber como os alunos vivenciaram o segundo confinamento em comparação com o primeiro, foram acrescentadas quatro questões ao questionário inicial que solicitavam a comparação relativamente aos seguintes aspetos:

- Bem-estar (fig.24);
- Bem-estar psicológico (fig.25);
- Contacto social (fig.26);
- Adaptação ao ensino não-presencial (fig. 27).

Para cada uma das quatro dimensões, era solicitado aos inquiridos que se situassem neste confinamento relativamente ao primeiro confinamento, utilizando a seguinte escala: a) Muito pior; b) Pior; c) Igual; d) Melhor; e) Muito melhor.

Em relação ao bem-estar geral (fig. 24), 56,3% dos alunos consideraram que o segundo confinamento está a ser pior ou muito pior do que o primeiro. No caso do bem-estar psicológico (fig. 25), 64,9% dos alunos percecionam-no como "Pior" ou "Muito pior" do que no primeiro confinamento. Há um notório aumento da experiência de mal-estar no segundo confinamento, para o qual terão contribuído aspetos relacionados com o cansaço pandémico que advém do prolongamento de situações variadas, como por exemplo, o ensino à distância, o isolamento social ou alteração/cessação de atividades extracurriculares. Enquanto indicador, estes valores são preocupantes, dado que baixos níveis de bem-estar interferem com os processos de aprendizagem.

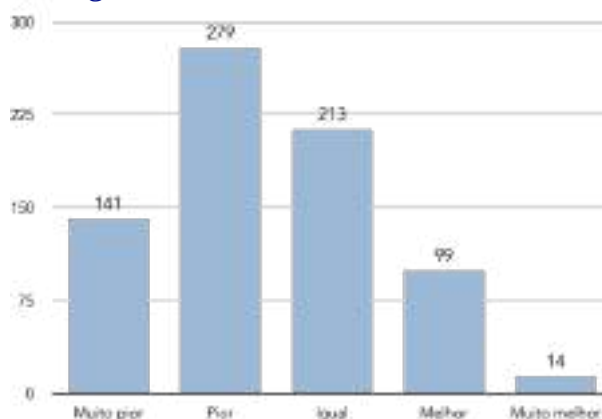


Figura 24. Resposta à afirmação: "Em relação ao seu bem-estar, este confinamento está a ser..."

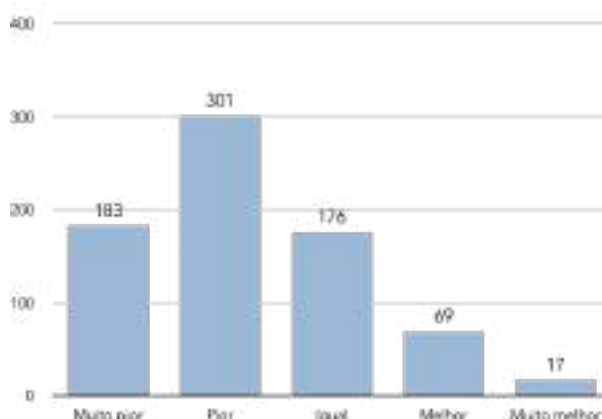


Figura 25. Resposta à afirmação: "Em relação ao bem-estar psicológico, este confinamento está a ser..."

ASPETOS RELATIVOS AO ESTADO DE EMERGÊNCIA E À COVID-19

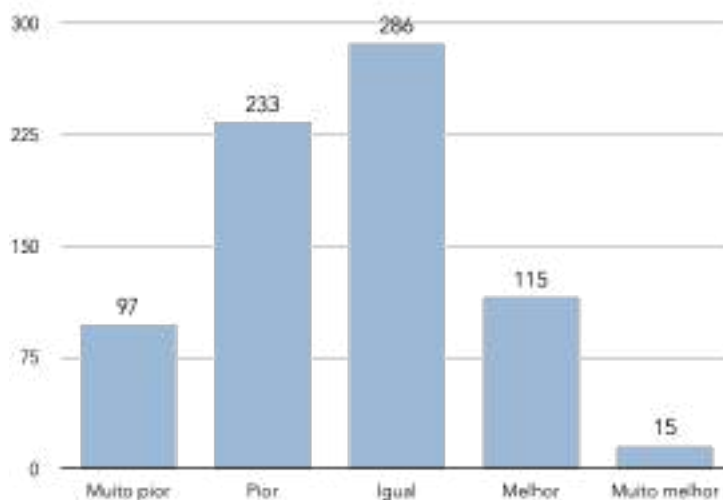


Figura 26. Resposta à afirmação: “Em relação ao nível social, relativamente ao seu contacto com amigos, família, entre outros, este confinamento está a ser...”

De igual modo, na figura 26 é possível verificar-se que 44,2% dos estudantes percecionam o seu contacto social como "Pior" ou "Muito pior" do que o experienciado no primeiro confinamento, algo que pode explicar a diminuição do bem-estar dos estudantes, tendo em conta o peso que a vida social tem no ser humano e em particular nos jovens adultos, característico da sua etapa de desenvolvimento.

Em relação à adaptação ao ensino não-presencial (fig. 27), 355 estudantes (47,6% da amostra) percecionam a sua adaptação como "Pior" ou "Muito pior" em comparação com o primeiro confinamento e 225 estudantes (30,2% da amostra) consideram-na igual ao anterior confinamento. A crescente dificuldade na adaptação ao ensino não-presencial reflete-se, por exemplo, na deterioração na capacidade de gestão do tempo (ver fig. 28) ou na diminuição dos níveis de atenção (ver fig. 29) nas aulas e no estudo, elemento relevante na retenção de informação e aprendizagem.

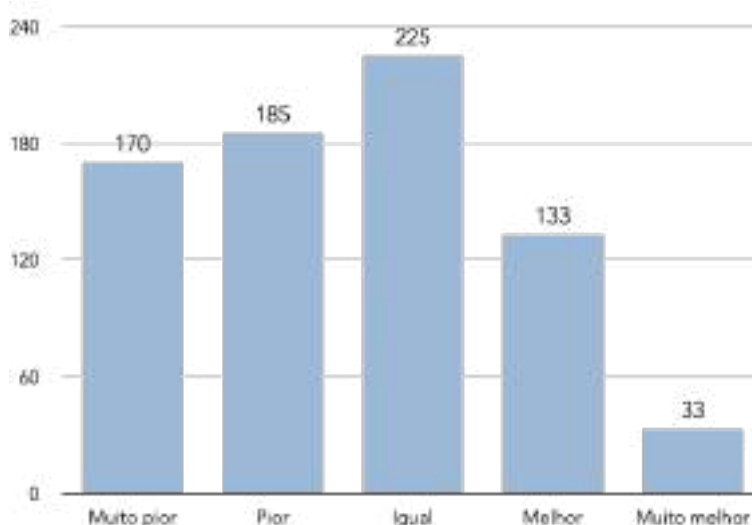


Figura 27. Resposta à afirmação: “Em relação à adaptação ao ensino não-presencial, este confinamento está a ser...”

GESTÃO DO TEMPO E ATENÇÃO

No segundo confinamento, 53,1% dos inquiridos sinalizou "Discordo" ou "Discordo fortemente" relativamente a ter gerido bem o seu tempo (50,1% no primeiro confinamento) (fig. 28) e 58,3% indicou "Discordo" ou "Discordo fortemente" relativamente a ter conseguido estar atento e concentrado na realização das suas tarefas (52,3% no primeiro confinamento) (fig. 29). Estes resultados poderão relacionar-se com uma menor adaptação ao ensino não presencial, mas também com a diminuição do bem-estar geral e bem-estar psicológico dos participantes, dificultando a sua capacidade de mobilização de recursos atencionais e de gestão de tempo, em resultado do seu estado de humor.

É comumente reconhecido que uma boa gestão de tempo e da atenção são dimensões importantes para o estudo e para uma aprendizagem eficaz. Em cerca de metade da amostra, em ambos os confinamentos, estas capacidades estão comprometidas.

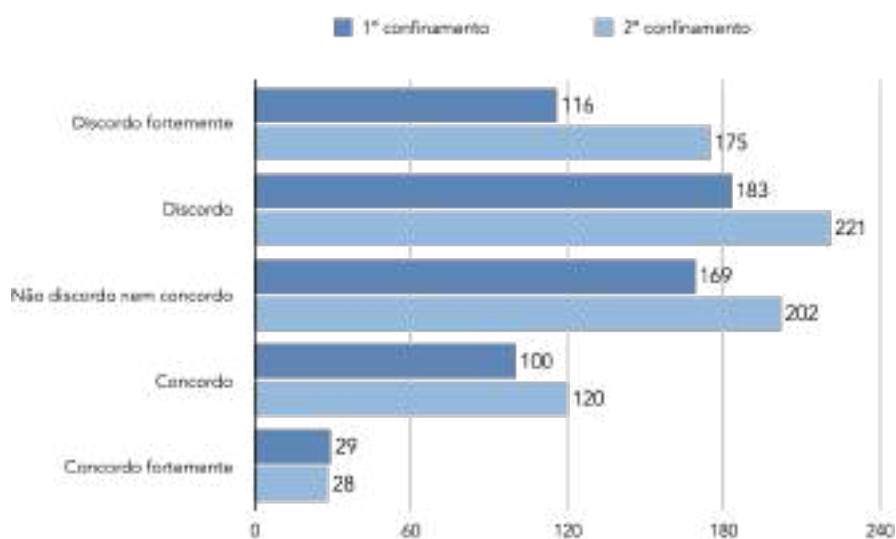


Figura 28. Resposta à questão: "Conseguir gerir bem o meu tempo"

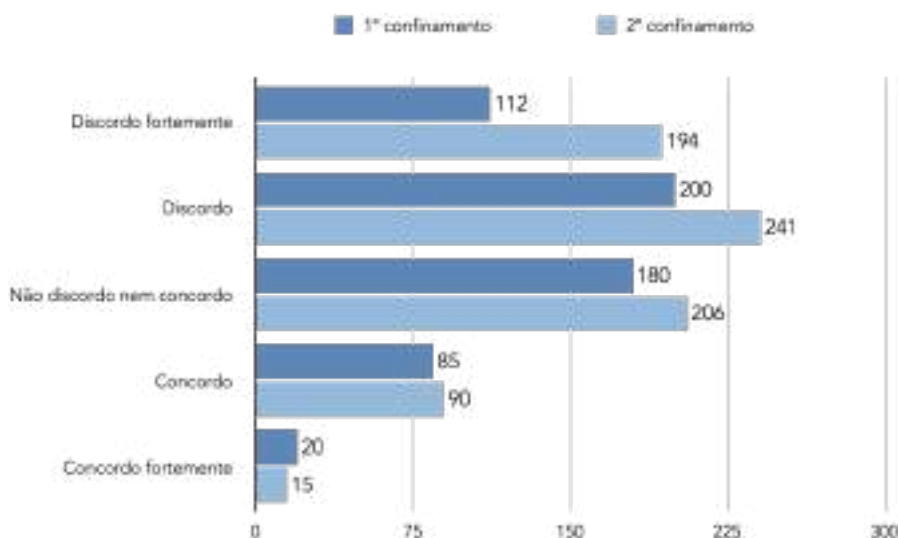


Figura 29. Resposta à questão: "Conseguir estar atento e concentrado, na realização das minhas tarefas"

ESTADO EMOCIONAL

Tendo em vista o acesso aos estados emocionais dominantes, foi solicitado aos participantes que escolhessem, de uma lista pré-definida, as três palavras que melhor expressassem o modo como se tinham sentido na semana anterior. Na figura 30 encontram-se os resultados, onde se pode constatar que os estados emocionais com maior predomínio foram "Nervoso" (mencionado por 42,4% da amostra deste ano e 34% no ano anterior), "Preocupado" (mencionado por 41,3% da amostra deste ano e 39,9% no ano anterior), "Tenso" (mencionado por 36,1% da amostra deste ano e 28,0% no ano anterior) e "Aborrecido" (mencionado por 28,6% da amostra deste ano e 26,8% no ano anterior). Embora a lista contivesse palavras associadas a estados emocionais mais prazerosos ou positivos e palavras associadas a estados emocionais mais desconfortáveis ou negativos, em ambos os confinamentos, verifica-se que os participantes sinalizam eminentemente a presença de estados emocionais mais desconfortáveis. Face a estes dados, podemos hipotetizar que, sendo tão elevada a prevalência de estados emocionais disfóricos, aspetos como a motivação ou a capacidade de mobilizar recursos possam estar comprometidos.

Ainda dentro da esfera do estado emocional dos estudantes, o questionário colocava três questões:

- 1ª- *"Na última semana, de modo geral senti-me bem"* (fig. 31)
- 2ª- *"Na última semana, senti-me fisicamente cansado"* (fig. 32)
- 3ª- *"Na última semana, senti-me psicologicamente cansado"* (fig. 33)

Os resultados referem que 35,8% dos alunos "Discorda" ou "Discorda fortemente" que se tenha sentido bem na última semana (29,8% em 2020), 49,7% "Concorda" ou "Concorda fortemente" que se sentiu fisicamente cansado na semana anterior (40% em 2020) e 79,9% "Concorda" ou "Concorda fortemente" que se sentiu psicologicamente cansado na semana anterior (68% em 2020). Todos os números são elevados, mas há um que se destaca, o de 79,9% dos inquiridos se sentirem psicologicamente cansados na semana anterior ao preenchimento do questionário. O cansaço psicológico é um dos indicadores de, por exemplo, situações de *burnout* e merece especial atenção. Por outro lado, também se constata que do ano de 2020 para o ano de 2021 houve uma degradação da qualidade da vivência dos estudantes nas três dimensões aqui analisadas.

Estes dados são consonantes com o crescente número de reportes científicos que relatam o impacto negativo que a situação pandémica tem na saúde mental. O desgaste físico, psicológico e emocional decorre, quer dos momentos de confinamento, quer da longa exposição a condicionalismos vários, eles próprios geradores de novos stressores, como níveis adicionais de vigilância, preocupação ou ansiedade.

ESTADO EMOCIONAL

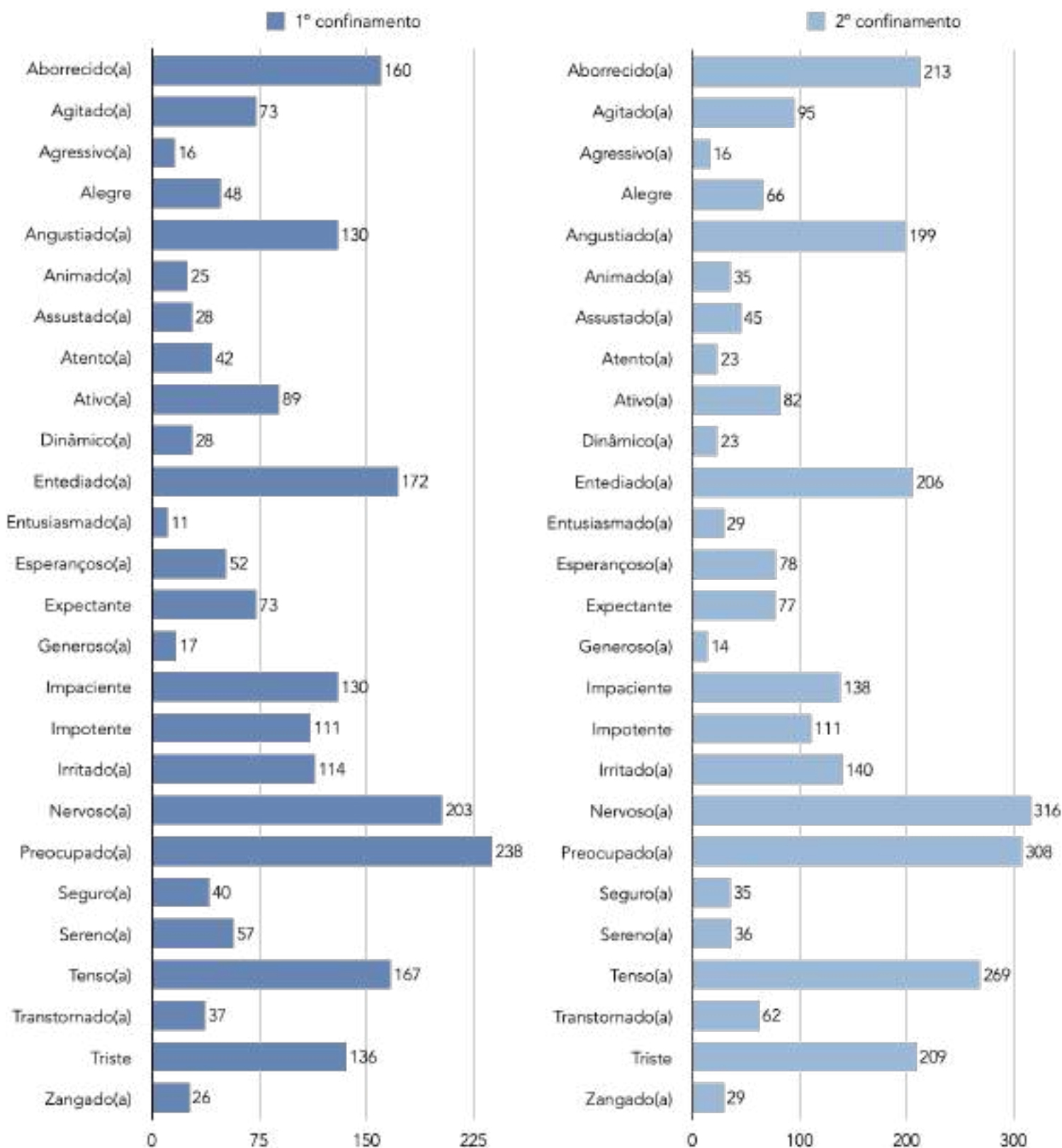


Figura 30. Frequência das palavras que os estudantes escolheram nos estudos realizados no primeiro e no segundo confinamento, a partir de uma lista, para melhor expressar a forma como se sentiram na última semana

ESTADO EMOCIONAL

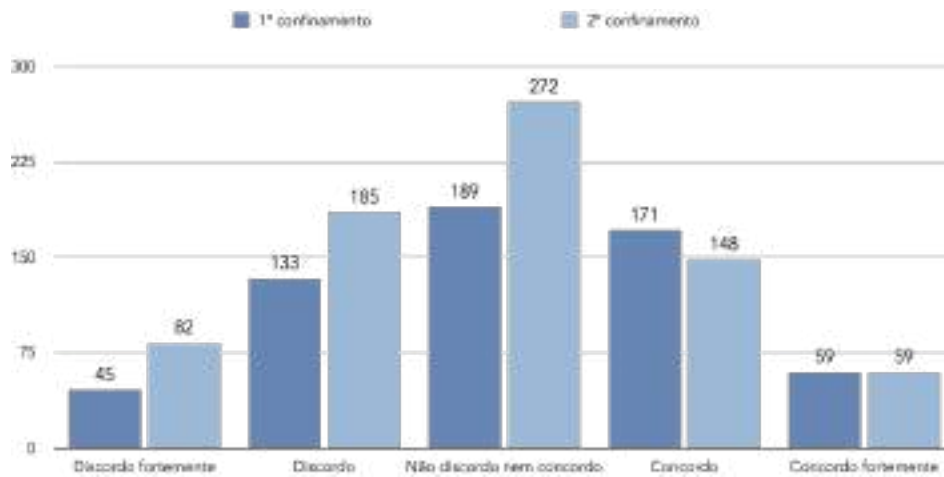


Figura 31. Resposta à questão: "Na última semana, de modo geral senti-me bem"

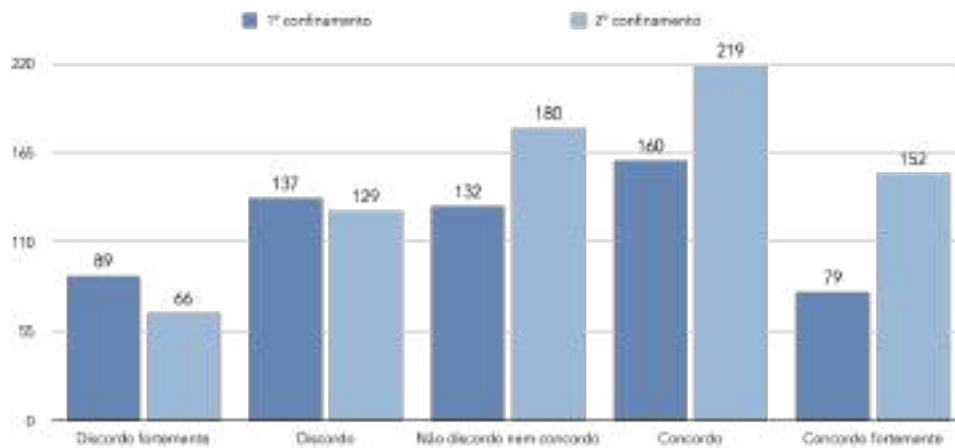


Figura 32. Resposta à questão: "Na última semana, senti-me fisicamente cansado"

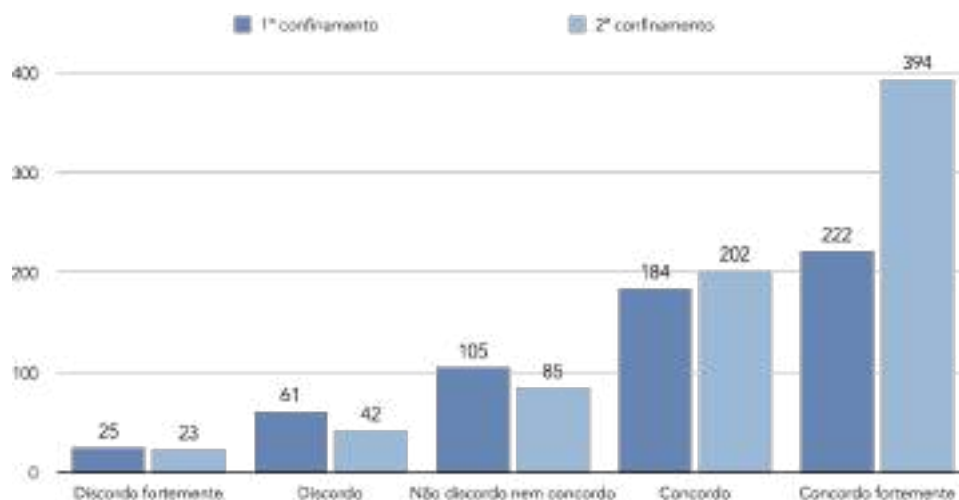


Figura 33. Resposta à questão: "Na última semana, senti-me psicologicamente cansado"

DIMENSÃO RELACIONAL

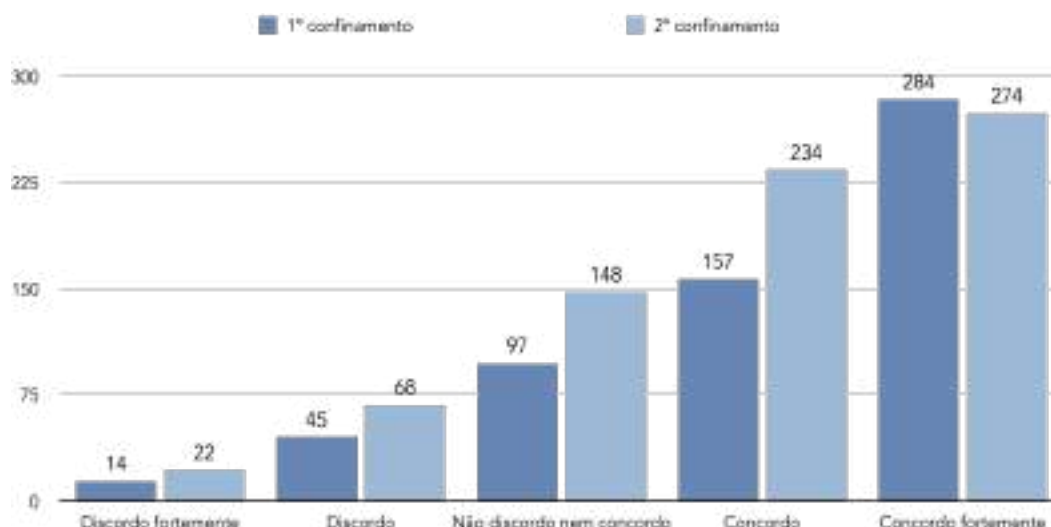


Figura 34. Resposta à questão: "Na última semana, tenho comunicado com os meus amigos por mensagem ou redes sociais"

No contacto com os amigos, as redes sociais ou mensagens são largamente mais utilizadas (fig. 34) do que a comunicação síncrona por videochamada (fig. 35), isto em ambos os confinamentos. No entanto, no segundo confinamento há uma mudança de padrão no uso de videochamadas, verificando-se um menor número de alunos a utilizar aplicações de videochamada para comunicar com os amigos. Esta diminuição pode dever-se ao facto de os alunos no segundo confinamento estarem a sair mais de casa (ver fig. 19), optando por um convívio presencial, ou devido à saturação deste tipo de interação, comumente utilizada para aulas, reuniões ou trabalhos de grupo.

Embora o uso de meios de comunicação para contacto social seja comum, não é de negligenciar que existe um conjunto de alunos aparentemente mais isolados. Por exemplo, 14 alunos (2,3%) no primeiro confinamento e 22 alunos (2,9%) no segundo confinamento assinalaram "Discordo fortemente" no uso de mensagens ou redes sociais no contacto com amigos.

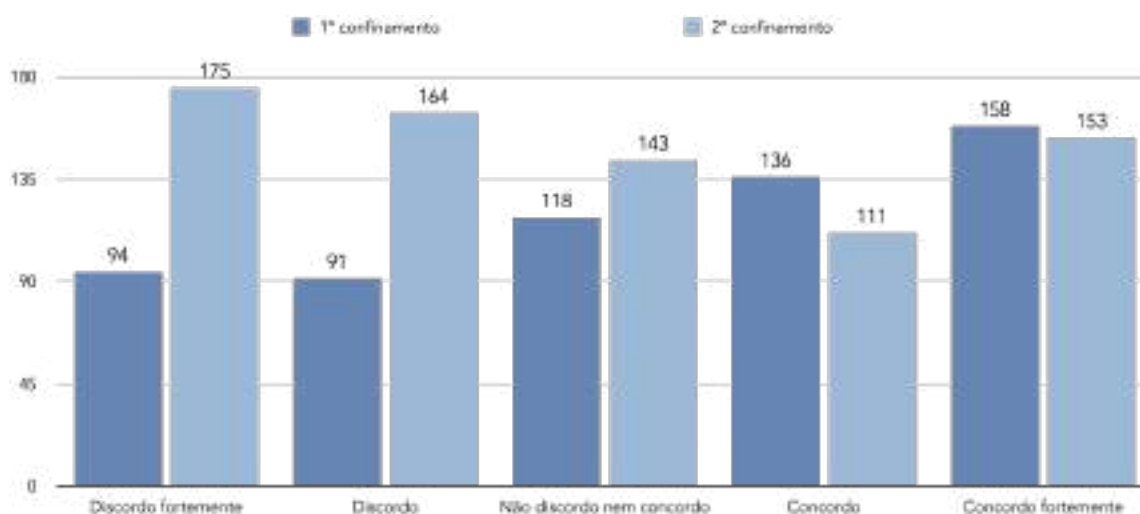


Figura 35. Resposta à questão: "Na última semana, tenho comunicado com os meus amigos por aplicações de vídeo chamada"

DIMENSÃO RELACIONAL

No que se refere à qualidade das relações com quem vivem, a maior parte dos participantes considerou que têm sido harmoniosas (58,7% no presente questionário e 51,9% no primeiro questionário) (fig. 36). Embora a maioria dos estudantes sinta que existe um clima razoável ou bom em casa, é importante salientar que 20,1% (no primeiro confinamento) e 17% (no segundo confinamento) não sentem que as relações com as pessoas com quem vivem sejam harmoniosas.

Tendo em consideração os resultados obtidos ao nível do bem-estar (anteriormente apresentados) e o confinamento domiciliário, estes dados são particularmente relevantes, uma vez que não existem locais alternativos aos quais os estudantes possam recorrer para estudar num ambiente mais calmo. Neste caso, em que existem relações problemáticas em casa, a obrigatoriedade de permanecer no domicílio por um período alargado de tempo tende a influenciar a qualidade do processo académico e do bem estar psicológico.

De igual forma, o facto dos estudantes, no segundo confinamento, percecionarem um pior contacto social em comparação com o primeiro, se coadjuvado com um ambiente não harmonioso em casa, pode levar à diminuição de recursos disponíveis internos e/ou externos para lidarem com a situação vivenciada, dificultando a manutenção de uma vivência funcionalmente adaptativa.

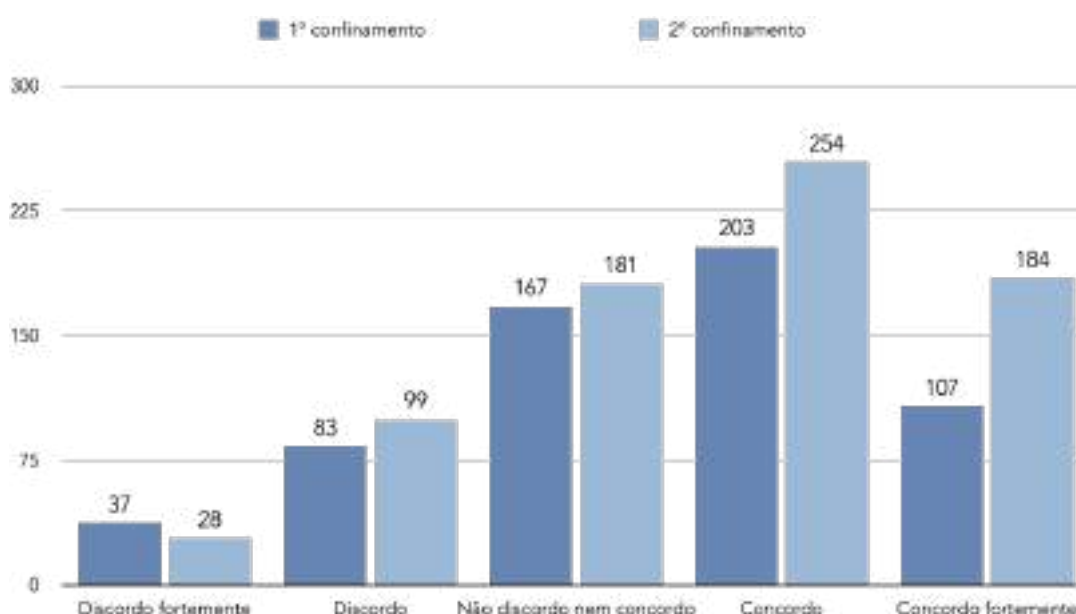


Figura 36. Resposta à questão: *As relações com as pessoas com quem vivo têm sido harmoniosas.*

DIMENSÃO RELACIONAL

Relativamente à capacidade de estar só (fig. 37), 41,7% dos inquiridos referiu ter conseguido estar bem a concretizar coisas sozinho na semana anterior. Um valor relativamente próximo ao obtido no primeiro confinamento (44,4%). É um indicador positivo, pois demonstra haver um grande número de alunos que se sente bem a fazer as coisas sozinho em período de confinamento. Número que desce, no que à ausência de necessidade de apoio diz respeito (fig. 38), onde apenas cerca de um quarto dos alunos (27,2%) no atual estudo e cerca de um terço (32,8%) no primeiro estudo referem não ter sentido especial necessidade de apoio.

No entanto, para 30,8% da amostra do segundo confinamento e 27,3% da amostra do primeiro confinamento existiu desconforto na experiência de estar só e a fazer as coisas sozinho. Percentagem que aumenta na questão relativa à necessidade de apoio, em que 49,2% no segundo confinamento e 41,5% no primeiro confinamento indicou ter necessitado de apoio de um modo mais recorrente. Estes números reforçam a perceção de algum desamparo sentido por parte dos estudantes neste período, sobretudo ao nível da necessidade de apoio, tendo em conta a deterioração visível ao nível do contacto social e dos sinais de desgaste encontrado em questões anteriores.

Também é possível verificar um pequeno aumento em 2021 do número de alunos que sentiram desconforto em fazer coisas sozinhos e que sentiram necessidade de apoio, dados consonantes com a tendência encontrada no presente estudo.

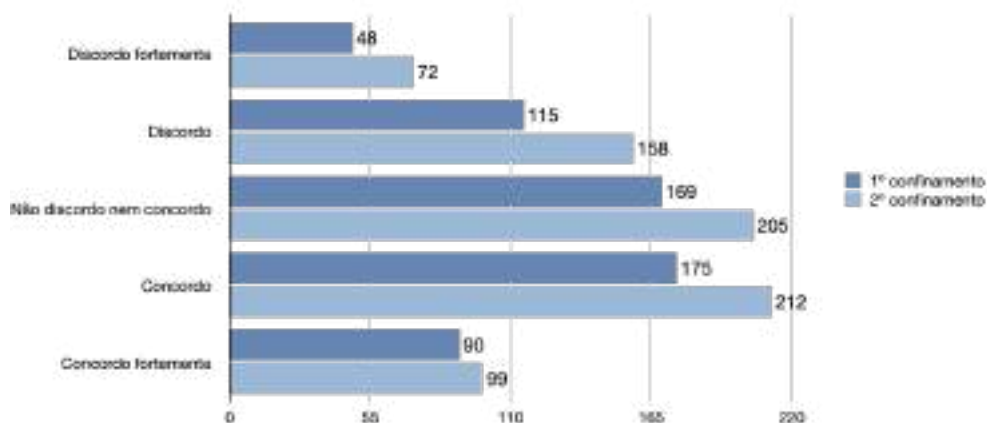


Figura 37. Resposta à questão: "Na última semana, tenho conseguido estar bem a fazer coisas sozinho"

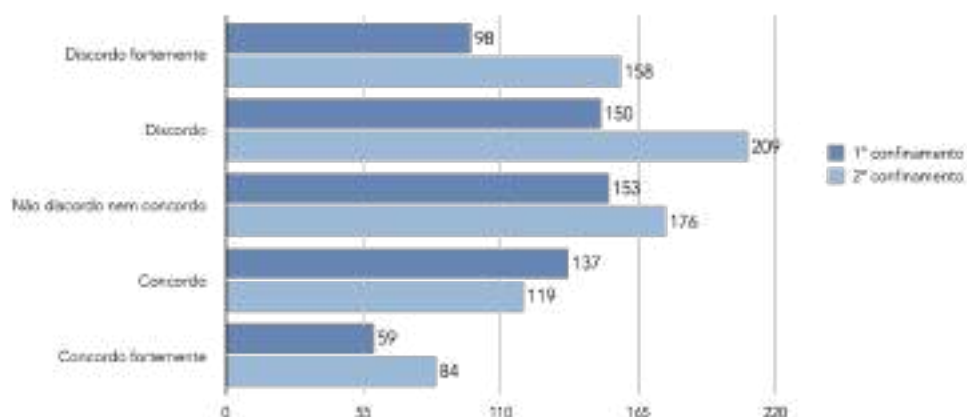


Figura 38. Resposta à questão: "Na última semana, não tenho sentido necessidade de qualquer tipo de apoio"

ADAPTAÇÃO ÀS AULAS ON-LINE

De acordo com a figura 39, a sensação de adaptação às aulas não presenciais no primeiro confinamento estava muito distribuída, com 233 alunos (39,0%) a se sentirem adaptados ("Concordo" e "Concordo fortemente") e 228 alunos (38,2%) a não se sentirem adaptados ("Discordo" e "Discordo fortemente"). No segundo confinamento perdeu-se esse equilíbrio, com 248 alunos (33,2%) a se sentirem adaptados e 333 alunos (44,6%) a não se sentirem adaptados ao ensino não-presencial.

Poder-se-ia colocar a hipótese que a maior exposição ao ensino não-presencial levaria a uma maior adaptação ao mesmo, no entanto os dados vão contra essa visão. Sabe-se que o ensino não-presencial não obtém um grau de aprendizagem semelhante ao presencial e estando os alunos em confinamento e num estado de bem-estar mais afetado, o seu nível de concentração e interesse nas aulas não-presenciais pode estar diminuto. Ainda que a sofisticação e diferenciação tecnológica dos alunos possa ter tido um incremento (fruto da necessidade de utilizar novas plataformas e recursos tecnológicos) e que a qualidade das aulas não presenciais tenha aumentado (resultado da adaptação de conteúdos e diversificação dos recursos utilizados pelos docentes), tal parece não ter sido suficiente para compensar a deterioração de outras variáveis relevantes para a experiência de aprendizagem.

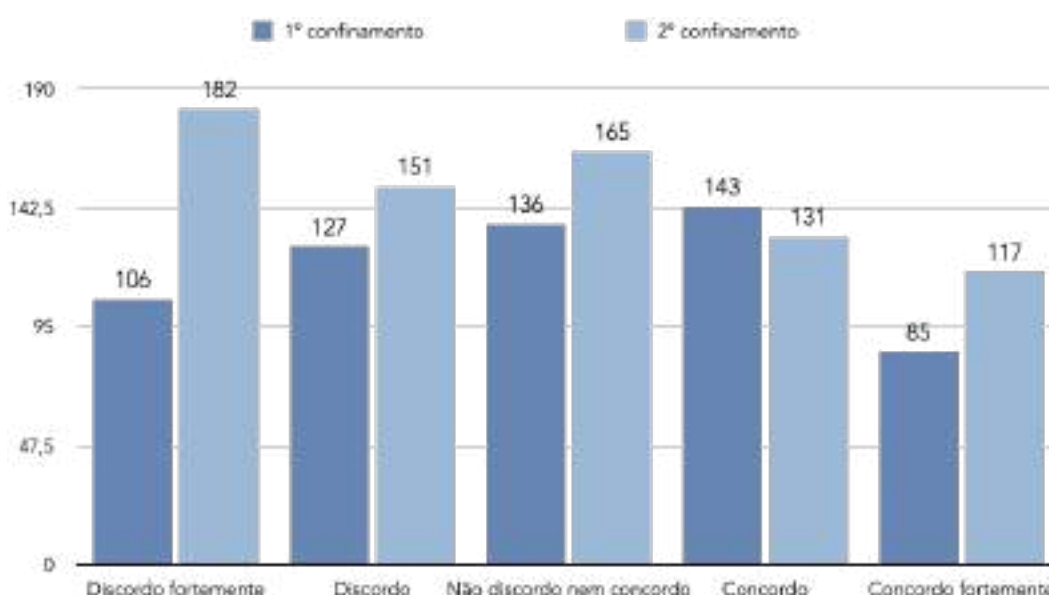


Figura 39. Resposta à questão: "Sinto que me adaptei às aulas não presenciais"

ROTINAS

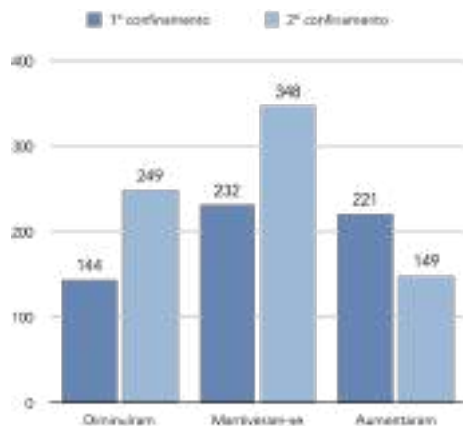


Figura 40. Gráfico comparativo do número de horas de sono, quando comparadas com o pré-confinamento

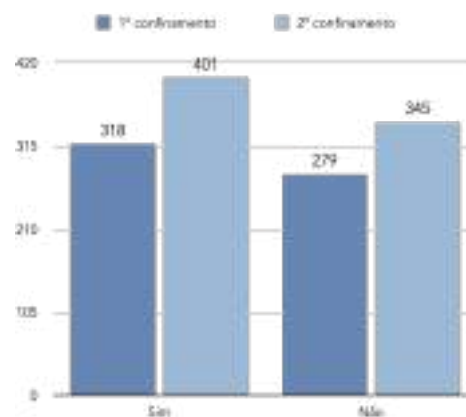


Figura 41. Gráfico comparativo da resposta à questão: "Tenho mantido um horário relativamente regular de hora de dormir e levantar"

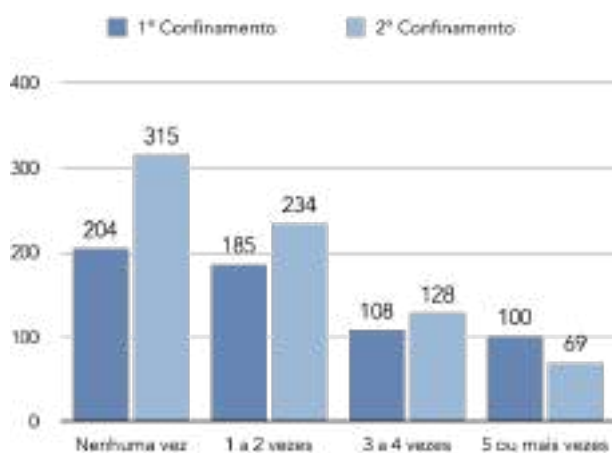


Figura 42. Gráfico comparativo do número de vezes que efetuou exercício físico na última semana

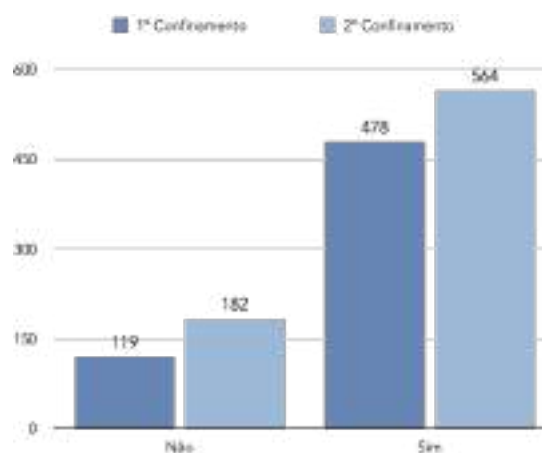


Figura 43. Gráfico comparativo da resposta à questão: "Tenho mantido com regularidade as refeições do dia"

No geral, em ambos os confinamentos os participantes tenderam a manter rotinas, sendo um bom indicador, dado que estas permitem criar um contexto mais estruturado de trabalho e lazer.

Relativamente às horas de sono, estas diminuíram em 24,1% dos participantes no primeiro confinamento e 33,4% no segundo confinamento, em comparação com o pré-confinamento. Apesar dos resultados acima descritos indicarem que a maioria dos estudantes se conseguiu organizar em casa, para um quarto dos alunos no primeiro confinamento e mais de um quarto no segundo confinamento tal não se verifica ao nível do sono. Inclusive, na figura 41 constatamos que 46,7% dos alunos no primeiro confinamento e 46,3% no segundo confinamento referem não ter mantido um horário de sono regular de hora de dormir e de levantar. Um dos fatores explicativos poderá ser o facto de não haver necessidade de deslocação para a faculdade, com horários de transporte a cumprir, criando uma sensação de menor comprometimento com a hora de levantar.

Tendo em consideração a importância do sono para um bom desempenho diário, esta diminuição ou falta de rotina poderá estar a comprometer o desempenho dos alunos durante este período e afetar os seus níveis de cansaço e concentração.

HÁBITOS ALIMENTARES

Comparação entre o pré confinamento e o período de confinamento.

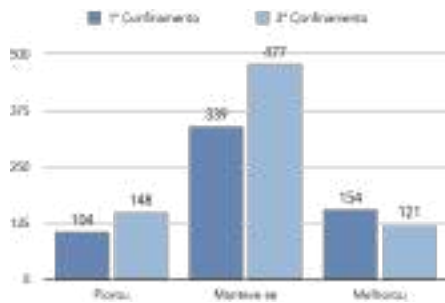


Figura 44. Gráfico comparativo da qualidade da alimentação

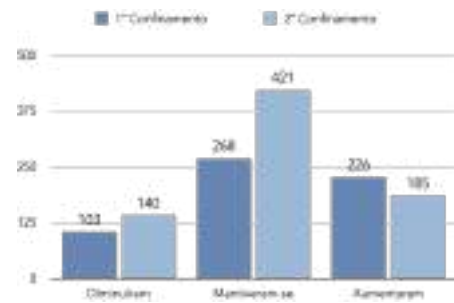


Figura 45. Gráfico comparativo da quantidade de alimentos consumidos

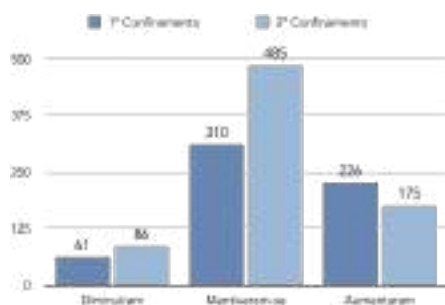


Figura 46. Gráfico comparativo do consumo de frutas e legumes

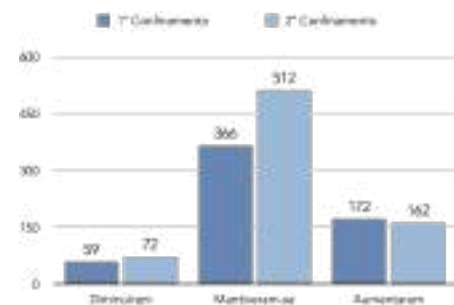


Figura 47. Gráfico comparativo do consumo de hidratos de carbono

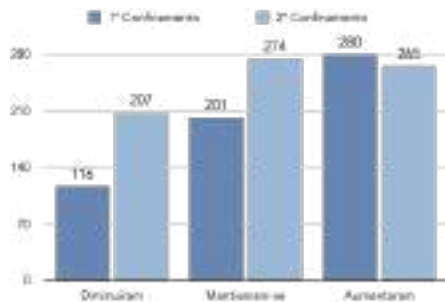


Figura 48. Gráfico comparativo do consumo de doces

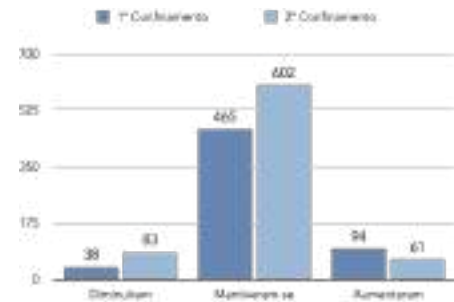


Figura 49. Gráfico comparativo do consumo de carne e peixe

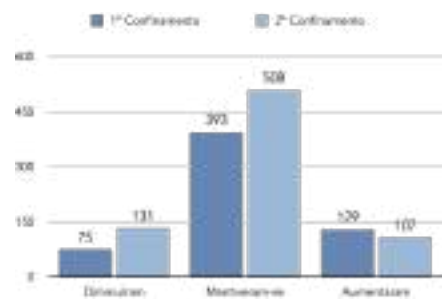


Figura 50. Gráfico comparativo do consumo de laticínios

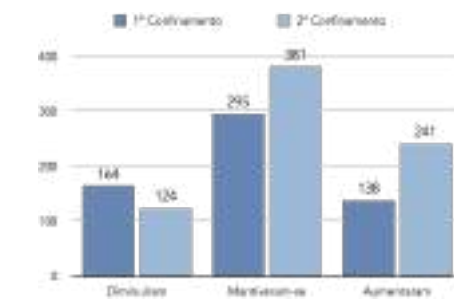


Figura 51. Gráfico comparativo do consumo de café

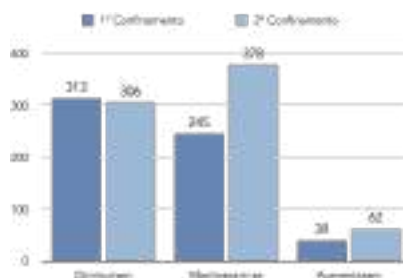


Figura 52. Gráfico comparativo do consumo de álcool

AUTO-CUIDADO

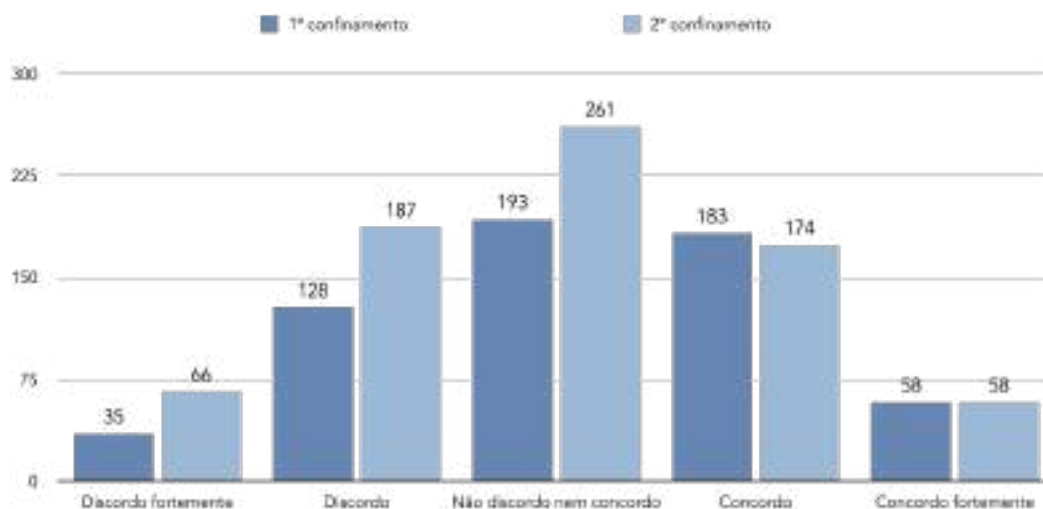


Figura 53. Gráfico comparativo da resposta à questão: "Na última semana, sinto que tive um bom autocuidado, na medida em que sinto que cuidei bem de mim e das minhas coisas"

A percepção de autocuidado afere o grau relativamente a quanto a pessoa sente que as suas ações se aproximam daquilo que era o seu referencial desejado. Os resultados (fig. 53) revelam que 66,1% dos participantes neste estudo situam o seu nível de autocuidado entre o moderado ("Não discordo, nem concordo") e o muito elevado ("Concordo fortemente"), contra 72,7% dos participantes do estudo referente ao primeiro confinamento. Neste sentido, pode-se dizer que, em ambos os momentos, uma percentagem alargada de participantes sente que o modo como foi globalmente gerindo os seus dias foi satisfatório face às suas expectativas ou planos.

Relativamente aos hábitos alimentares (gráficos da página anterior), destaca-se que a qualidade tendeu a melhorar face ao padrão pré-confinamento, tanto no primeiro como no segundo confinamento, mas a quantidade consumida também aumentou (incluindo os doces, com uma subida muito relevante). O aumento do consumo de alimentos não surpreende, não só pelo fácil acesso para quem está em casa, mas também porque tende a assumir um carácter compensatório face a emoções mais desagradáveis, como o nervosismo ou o aborrecimento. Realce-se ainda o aumento do consumo de café do primeiro para o segundo confinamento, podendo ser um fator associado às dificuldades de sono anteriormente referidas.

O consumo de álcool (fig. 52) sofreu uma diminuição expressiva em ambos os confinamentos (52,4% no primeiro e 41% no segundo) face ao nível pré-confinamento, e este é um dado bastante significativo. Estes dados refletem que o consumo entre os jovens é eminentemente social e não tanto enquanto estratégia de *coping* face às dificuldades. Estes dados são consonantes com os resultados que apresentamos na página seguinte.

ESTRATÉGIAS DE COPING UTILIZADAS

Na figura 54 e 55 estão representados os resultados da aplicação do "Questionário Brief-COPE" (Carver,1997) no primeiro e segundo confinamento (respetivamente), adaptado para Portugal por Pais-Ribeiro e Rodrigues (2004). Este questionário tem por objetivo avaliar as estratégias de *coping* que as pessoas utilizam quando estão perante situações de *stress*. É um questionário constituído por 28 afirmações em termos da ação que as pessoas implementam, sendo que estas avaliam 14 estratégias ou estilos de *coping*. Utiliza-se uma escala de *Likert* de 4 valores (1- "Nunca"; 2- "Raramente"; 3- "Às vezes"; 4- "Muitas vezes"), na qual os participantes, para cada item, se situam de acordo com o modo que melhor expressa as formas utilizadas para lidarem com a situação atual.



Figura 54. Estratégias de *coping* utilizadas pelos estudantes: respostas ao inventário Brief-COPE (Pais-Ribeiro & Rodrigues, 2004) no primeiro confinamento

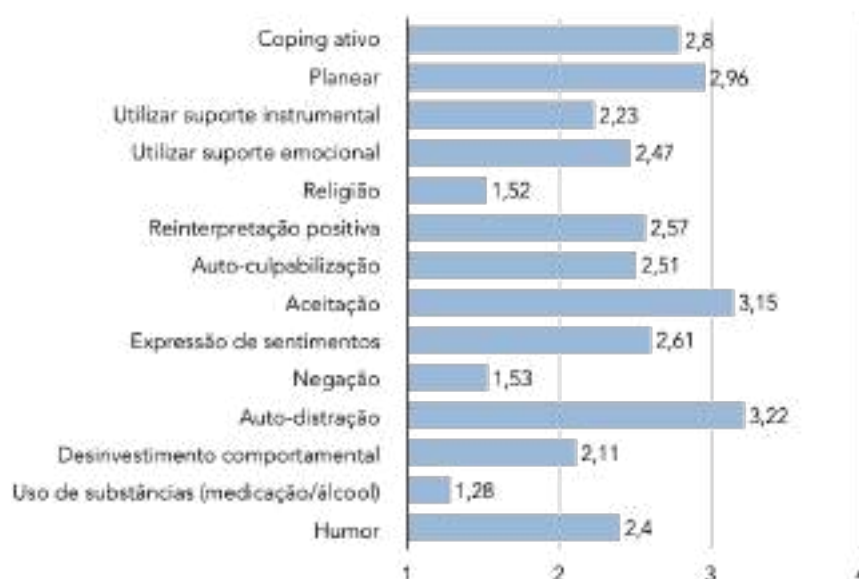


Figura 55. Estratégias de *coping* utilizadas pelos estudantes: respostas ao inventário Brief-COPE (Pais-Ribeiro & Rodrigues, 2004) no segundo confinamento

ESTRATÉGIAS DE COPING UTILIZADAS

Da análise dos resultados obtidos no segundo confinamento (fig. 55), as estratégias de *coping* mais utilizadas são a "Auto-distração" e a "Aceitação". Se compararmos os resultados obtidos no primeiro confinamento (fig. 54) com os resultados obtidos no segundo confinamento (fig. 55), verifica-se que estas duas estratégias de *coping* tiveram um aumento significativo. Refira-se que a "Aceitação" é uma estratégia de *coping* adaptativa, necessária e essencial à situação pandémica e aos constrangimentos por ela impostos, tendendo a promover um posicionamento mais saudável face à realidade. A "auto-distração" é uma estratégia por vezes pouco adaptativa, podendo ser uma forma de lidar com o aborrecimento apresentado anteriormente por um número elevado de alunos. Também pode estar associada a estratégias de evitamento de situações ou temas geradores de emoções desagradáveis, como a preocupação e o nervosismo.

Relativamente às estratégias de *coping* menos utilizadas, verifica-se a diminuição da utilização de estratégias ligadas à "Religião" e ao "Uso de substâncias (medicação/álcool)", do primeiro para o segundo confinamento. Ao nível da religião, tal diminuição pode dever-se à restrição de atividades religiosas durante o período pandémico como forma de controlar a propagação do vírus, sendo que a falta de atividades pode ter levado a uma diminuição de rotinas religiosas ou a uma diminuição da fé. Por outro lado, a sensação de desesperança tende a estar associada ao cansaço pandémico, o que pode influenciar o uso de uma estratégia de *coping* como a "Religião". No que concerne à utilização do "Uso de substâncias" enquanto estratégia de *coping*, não só é a menos utilizada pelos inquiridos, como viu a sua pouca expressão diminuir do primeiro para este segundo estudo. Dado que está em consonância com os resultados apresentados atrás (fig. 52, pág. 28), em que o consumo de álcool sofreu uma diminuição expressiva durante os períodos de confinamento. Posto isto, pode-se afirmar que os estudantes fazem sobretudo um consumo social de álcool e não tanto enquanto estratégia de *coping* para lidar com situações adversas.

Globalmente, os resultados de 2020 indicam que os alunos estavam a conseguir mobilizar recursos de forma ativa e a planear ações adequadas para lidar com a situação atual, utilizando uma maior diversidade de estratégias de *coping*. Por sua vez, em 2021 há uma diminuição, ainda que relativamente pequena, em algumas estratégias adaptativas, bem como o crescimento de protagonismo de algumas estratégias em detrimento de outras.

ESCALA DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Na figura 57 estão representados os resultados da aplicação da "Escala de Inteligência Emocional de Wong e Law" (WLEIS) (Law, Wong & Song, 2004), adaptada para Portugal por Rodrigues, Rebelo e Coelho (2011).

Esta escala é uma medida de inteligência emocional constituída por 16 afirmações que avaliam 4 dimensões: a) Avaliação e expressão das próprias emoções; b) Avaliação e reconhecimento das emoções nos outros; c) Utilização das emoções para facilitar o desempenho (uso das emoções); d) Regulação das emoções do próprio. É solicitado que, em relação a cada uma das afirmações, a pessoa se situe numa escala de *Likert* que vai de 1 a 5, sendo que 1 significa "Discordo fortemente" e 5 significa "Concordo fortemente". A escala utiliza o conhecimento que as pessoas possuem sobre as suas competências emocionais, não sendo uma avaliação das suas capacidades reais. Acaba por ser uma medida relativa ao que um indivíduo acredita ser a sua capacidade de expressar e de entender as suas emoções e as de outras pessoas, bem como de agir em conformidade.

Os resultados (fig. 57) revelam que as dimensões alusivas à "Avaliação e expressão das próprias emoções", "Avaliação e reconhecimento das emoções nos outros" e "Utilização das emoções para facilitar o desempenho" se encontram acima do valor médio "3", sendo a "Regulação das emoções do próprio" o valor mais baixo (valor médio de 2,97).

É de notar que a capacidade de avaliar as emoções, quer do próprio, quer do outro, estão acima da capacidade de agir sobre as emoções, quer ao nível da utilização das emoções para facilitar o desempenho, quer ao nível da regulação das emoções. Esta diferença pode demonstrar que, apesar de os estudantes conseguirem identificar as emoções, podem experimentar alguma dificuldade em agirem sobre elas, não conseguindo traduzir o seu sentir em ações concretas que promovam a regulação emocional.

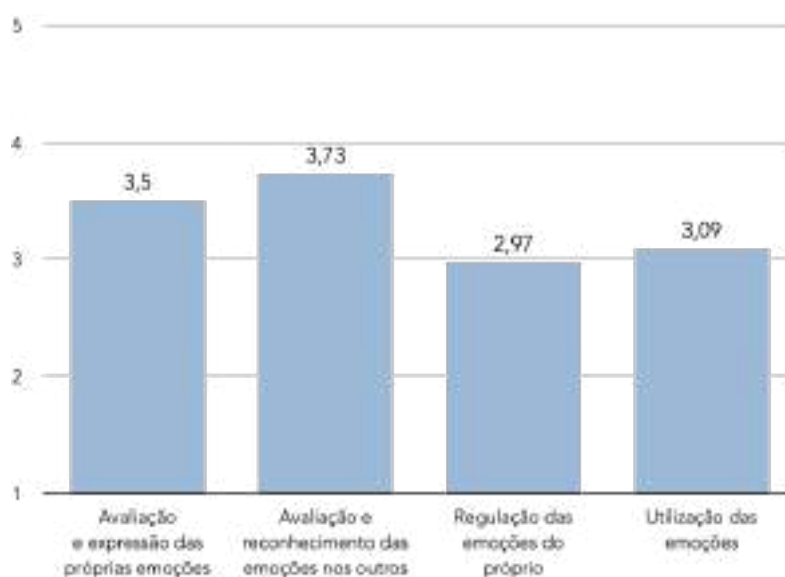


Figura 57. Média das respostas dos estudantes nas quatro dimensões do questionário WEILS no segundo confinamento (Rodrigues, Rebelo, & Coelho, 2011)

ESCALA DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Quando comparamos os resultados obtidos no presente estudo, com os dados do primeiro confinamento e com os resultados de um grupo de 347 alunos de 1º Ciclo e Mestrado Integrado em contexto normal de aulas (dados recolhidos anteriormente para uma tese de doutoramento) (fig. 58), verifica-se a diminuição dos valores desde o período pré-confinamento até ao segundo confinamento (exceção para a dimensão "utilização das emoções", de 2020 para 2021). Esta diminuição é mais nítida nas dimensões que incidem sobre ações para regular ou para utilizar as emoções. Aparentemente, não só as dimensões relacionadas com o agir sobre as emoções são sistematicamente as mais baixas, como também são as que maior diminuição tiveram ao longo do tempo.

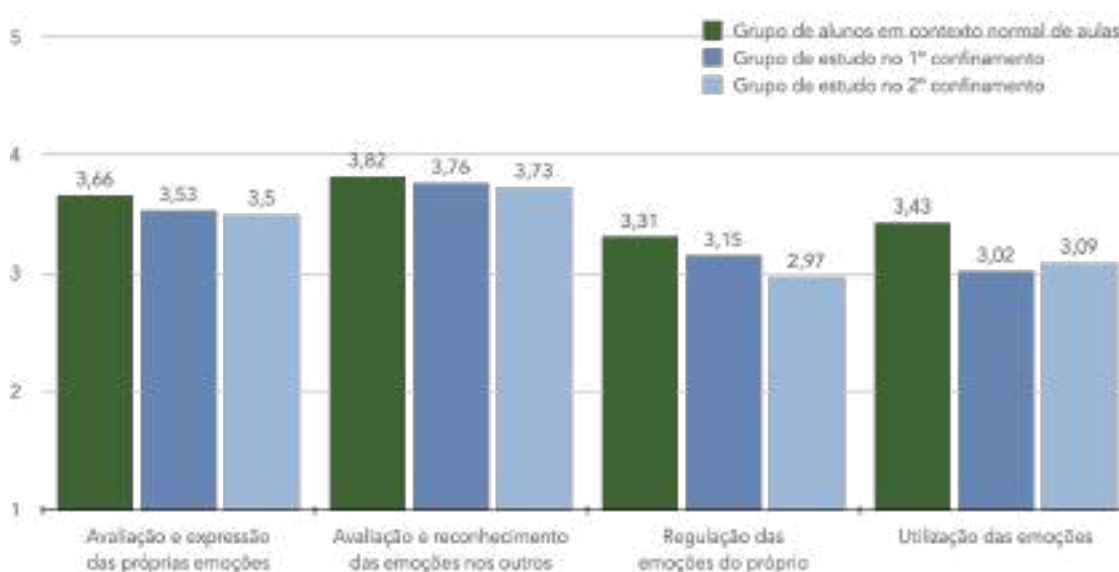


Figura 58. Resultados do questionário WEILS no grupo de participantes no estudo realizado no primeiro confinamento, no estudo realizado no segundo confinamento e num grupo de alunos em contexto normal de aulas

A maior diferença que encontramos quando comparamos os três momentos de aplicação da WEILS, é na dimensão "Utilização das emoções" entre o contexto normal de aulas e o primeiro confinamento. É uma descida de 4 décimas, de 3,43 para 3,02, mantendo-se dentro desta ordem de grandeza no segundo confinamento (3,09). Deste modo, o contexto inicial de confinamento parece ter influenciado negativamente a capacidade dos alunos de direcionarem as suas emoções no sentido de facilitarem o desempenho nas atividades nas quais se encontram envolvidas, mantendo-se com a situação pandémica.

Salienta-se igualmente a dimensão "Regulação das emoções do próprio", por ser aquela em que se verifica uma maior deterioração ao longo do período pandémico e de confinamento. Estes resultados reforçam a ideia de que o confinamento tem impacto no estado emocional dos alunos, com uma predominância de sentimentos negativos que, quando intensificados e em contínua exposição, tornam mais difícil efetuar regulação emocional.

Ainda assim, é possível constatar que muitos alunos parecem ter uma razoável capacidade de resposta emocional, sendo esta uma dimensão importante à redução do stress.

ESCALA DE BEM-ESTAR

Na figura 59 estão representados os resultados da aplicação da escala "Mental Health Continuum- Short Form" (MHC-SF) (Keyes, 2002), adaptada para Portugal por Matos *et al.* (2010).

Esta escala é uma medida de bem estar subjetivo constituída por 14 itens, dos quais três dizem respeito ao Bem-estar Emocional, cinco ao Bem-estar Social e seis ao Bem-estar Psicológico. Questiona-se o participante sobre quantas vezes, durante o último mês, se sentiu de determinada forma. As possibilidades de resposta utilizadas, cotadas de 0 a 5, são as seguintes: nunca (0); uma ou duas vezes (1); cerca de uma ou duas vezes por semana (2); cerca de duas ou três vezes por semana (3); quase todos os dias (4); todos os dias (5).

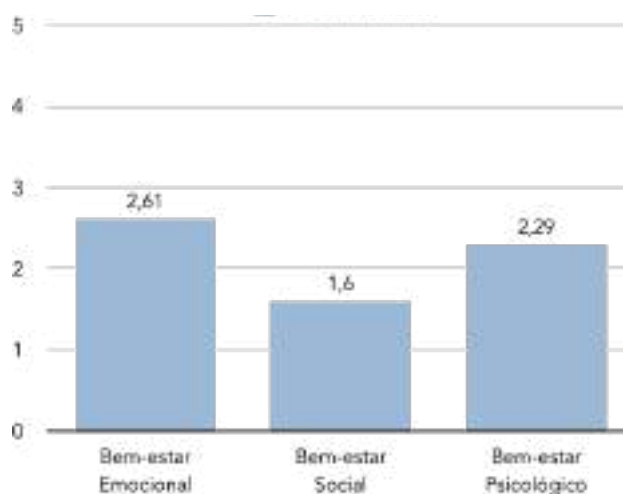


Figura 59. Resultados do questionário MHC-SF (Matos *et al.*, 2010) no segundo confinamento

Os resultados indicam-nos a presença de um valor moderado ao nível do "Bem-estar Emocional" e do "Bem-estar psicológico", sendo que o "Bem-estar social" apresenta um valor baixo.

O mesmo questionário foi utilizado no inquérito levado a cabo no primeiro confinamento, tendo um perfil de resultados semelhante. No entanto, há que referir que no questionário passado no primeiro confinamento não foi utilizada uma escala de resposta idêntica, tendo sido suprimida a possibilidade de resposta "quase todos os dias". Deste modo, as comparações entre os dois momentos devem ser consideradas com prudência, dada esta diferença na aplicação.

Dos resultados obtidos, em ambos os períodos de confinamento, a dimensão mais comprometida é a do bem-estar social, com os participantes a identificarem a sua presença no intervalo entre "Uma ou duas vezes" (no último mês) e "Cerca de uma ou duas vezes por semana" (1,57 em 2020 e 1,60 em 2021). No caso das dimensões "Bem-estar emocional" e "Bem-estar psicológico", os participantes do primeiro e segundo confinamento, em termos médios, situam a sua resposta entre o nível de "Cerca de uma ou duas vezes por semana" e o nível "Cerca de duas ou três vezes por semana" (respetivamente 2,56 e 2,14 em 2020 e 2,61 e 2,29 em 2021).

ESCALA DE BEM-ESTAR

Quando comparamos os resultados obtidos na escala MHC-SF no presente estudo com os resultados de um grupo de 347 alunos de 1º Ciclo e Mestrado Integrado em contexto normal de aulas (dados recolhidos anteriormente à pandemia para uma tese de doutoramento), verificamos que existem diferenças nas três dimensões avaliadas (fig. 60).

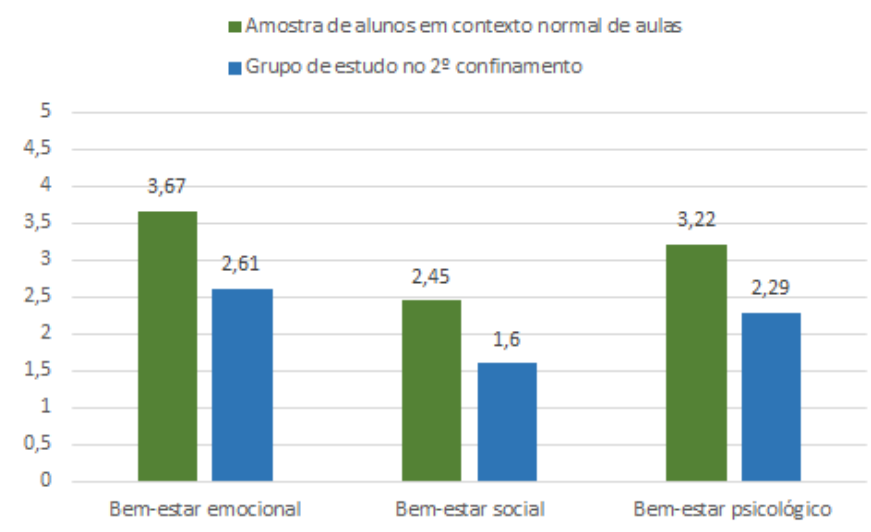


Figura 60. Resultados do questionário MHC-SF no segundo confinamento e num grupo de alunos em contexto normal de aulas

Existe uma notória diminuição na perceção de bem-estar entre o grupo de alunos em contexto normal de aulas e o grupo de alunos presentemente inquirido. Esta comparação de amostras de uma mesma população em momentos diferentes permite-nos perceber com mais clareza o impacto dos fatores de contexto, neste caso, dos aspetos relacionados com a pandemia e com o confinamento.

Antes do confinamento as perceções de "Bem-estar Emocional" e de "Bem-estar psicológico" situavam-se num nível claramente satisfatório, entre o "Cerca de duas ou três vezes por semana" e o "Quase todos os dias", com o "Bem-estar social" a apresentar um valor mais baixo, situam-se entre o nível "Cerca de uma ou duas vezes por semana" e o nível "Cerca de duas ou três vezes por semana". As três dimensões descem um "nível" quando comparamos com os dados referentes aos inquiridos de 2021 (que têm um perfil de resultados semelhante aos do ano de 2020). Esta forte diferença de resultados dá-nos uma perceção muito clara do impacto da pandemia ao nível do bem estar emocional, social e psicológico dos estudantes.

CONCLUSÃO

O primeiro impacto da pandemia no sistema de ensino superior Português deu-se com a interrupção das aulas presenciais, em Março de 2020. Desde esse momento, e a diferentes níveis, iniciou-se um movimento de resposta a esta nova realidade. A Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa foi particularmente dinâmica neste processo, atuando prontamente a diferentes níveis (p. ex., higiene e segurança, área online dedicada à COVID, assessoria no uso plataformas *online*, criação de manuais de procedimentos, readaptação de conteúdos letivos, reforço no investimento no parque informático, etc...). No entanto, no que à vivência dos alunos diz respeito, os dados constantes no presente relatório levam-nos às seguintes conclusões:

- Globalmente, houve uma degradação de indicadores entre os dados recolhidos aquando do primeiro confinamento e os dados recolhidos aquando do segundo confinamento;
- Os poucos indicadores que tiveram uma evolução positiva referem-se a uma melhoria no acesso à saúde e a outros bens;
- A adaptação ao ensino não-presencial tende a ser sentida como pior à medida que o tempo passa;
- Os estudantes parecem estar a ser menos eficazes nas estratégias de *coping* que utilizam e na capacidade de fazerem uso de estratégias adaptativas de regulação emocional;
- O bem-estar emocional, social e psicológico dos estudantes está claramente abaixo dos níveis existentes antes da pandemia;
- Verifica-se uma significativa prevalência de indicadores que apontam para o risco de *burnout* entre os estudantes;
- O uso de recursos relacionais está mais baixo, aumentando o risco de isolamento;
- Verifica-se a existência de alguma dificuldade na capacidade de os estudantes se focarem e de se estruturarem adequadamente perante tarefas com implicação na capacidade de aprendizagem e no sucesso académico;
- Embora a tendência seja de uma degradação dos indicadores, a experiência individual é diversa, com muitos alunos a revelarem uma adequada capacidade de resposta e resiliência face aos desafios deste período.
- As vulnerabilidades encontradas não se circunscrevem ao âmbito de ação da instituição de ensino, mas refletem outro tipo de vulnerabilidades, como por exemplo, familiares ou sociais.

Os indicadores recolhidos neste estudo parecem ser consonantes com a ideia de que a pandemia tem um impacto negativo alargado, sendo disruptivo a diferentes níveis. Ainda que tenham sido implementadas pela Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa diferentes medidas para apoiar todos os intervenientes no processo educativo, tal parece não compensar completamente a deterioração de outras variáveis relevantes para a vivência dos estudantes e para a sua experiência de aprendizagem.

REFERÊNCIAS

Carver, C. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43 (2), 207-222.

Law, K., S., Wong, C. S., & Song, L. J. (2004). Construct and criterion validity of emotional intelligence and its potential utility for management studies. *Journal of Applied Psychology*, 89, 483-496.

Matos, A. P., André, R. S., Cherpe, S., Rodrigues, D., Figueira, C., & Pinto, A. M. (2010). Estudo Psicométrico preliminar da Mental Health Continuum – Short Form – for youth numa amostra de adolescentes portugueses. *Psychologica*, 53, p. 131-156.

Pais-Ribeiro, J.L., & Rodrigues, A.P. (2004). Questões acerca do coping: A propósito do estudo de adaptação do Brief COPE. *Psicologia, Saúde & Doença*, 5 (1), 3-15.

Rodrigues, N., Rebelo, T. & Coelho, J. V. (2011). Adaptação da Escala de Inteligência Emocional de Wong e Law (WLEIS) e análise da sua estrutura factorial e fiabilidade numa amostra portuguesa. *Psychologica*, 55, 189-207.

Shi, J., & Wang, L. (2007). Validation of emotional intelligence scale in Chinese university students. *Personality and Individual Differences*, 43, 377-387.